料理編 もくじ

●印はオート調理です

標準計量カップ・スプーンの質量表 …… 43
加熱時間一覧表 …… 44・45

レンジの便利な使いかた

お酒のあたため …… 46
湯せん …… 46
とかしバター／とかしチョコレート
乾燥 …… 46
塩／砂糖／カルシウムふりかけ
インスタント食品 …… 46
（ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯）

アイデアメニュー

簡単利用 …… 47
豆腐の水切り／レモン絞り／干ししいたけのもどし／にんにくのにおい消し
いちごジャム …… 47
果実酒 …… 47
梅酒／レモン酒／コーヒーリキュール

野菜

●イタリアンサラダ …… 48
●きのこのサラダ …… 48
オリーブオイルで作るドレッシング
●花野菜のサラダ …… 48
かぼちゃのホイル焼き …… 49
〔野菜の煮もの〕
さといもの含め煮 …… 49
かぼちゃの含め煮
筑前煮 …… 49

こめ

ご飯 …… 50
おかゆ（白がゆ） …… 50
赤飯（おこわ） …… 50
手作りもち …… 51
草もち／みたらしだんご
切りもち …… 51
あべ川もち／いそべ巻き／大福もち

卵

いり卵 …… 52
ハム入りスクランブルエッグ …… 52
ベーコンエッグ …… 52
巣ごもり卵
茶わん蒸し …… 53
オーブンオムレツ …… 53
きのこのキッシュ …… 53

グラタン

●マカロニグラタン …… 54
冷凍グラタン
ホワイトソース …… 54
●ラザニア …… 55
●えびのドリア …… 55
●なすとトマトのチーズグラタン …… 55

お総菜2品

●豚バラ肉の香味焼き …… 56
●鮭のムニエル …… 56
●野菜のオーブン焼き …… 56
●トマトファルシー …… 56

お菓子2品

●タルトレット …… 57
●プチパイ …… 57

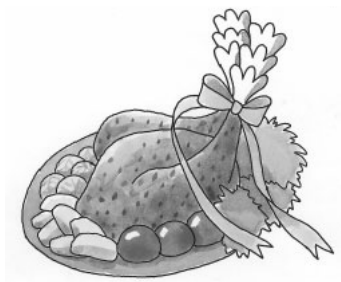
お菓子

べっこうあめ …… 58
マドレーヌ …… 58
プリン …… 58
●シフォンケーキ（プレーン） …… 59
●デコレーションケーキ（スポンジケーキ） …… 60
共立て法の作りかた …… 60
●チーズケーキ …… 61
パウンドケーキ …… 61
チョコバナナケーキ
〔クッキーいろいろ〕
●型抜きクッキー …… 62
●絞り出しクッキー …… 62
●チーズクッキー …… 62
ロールケーキ …… 63
プレーン／モカロールケーキ／抹茶ロールケーキ
アップルパイ …… 64
りんごのプリザーブ
スティックパイ …… 64
シュークリーム …… 65
カスタードクリーム …… 65

パン

●バターロール（ロールパン） …… 66
〔パンいろいろ〕
●スイートロール …… 67
●レーズンパン …… 67
●オニオンロール …… 67
〔食パンいろいろ〕
●角形食パン …… 68
●山形パン …… 68
●胚芽入り山形パン …… 68
●ミニ山形パン …… 68
ピザ …… 69
手作りピザソース …… 69
トースト …… 69

肉

●ローストチキン …… 70
●ローストビーフ …… 71
スペアリブ …… 71
ウィンナーソーセージのベーコン巻き …… 72
焼き豚 …… 72
●フライ、ナゲット …… 72
焼きとり …… 73
鶏肉のあえもの …… 73
〔赤ワインを使った煮もの〕
鶏肉のワイン煮 …… 73
〔ハンバーグいろいろ〕
ハンバーグ …… 74
豆腐入りハンバーグ …… 74

魚介

あさりのワイン蒸し …… 75
〔魚介類の解凍〕
●いかの三種盛り …… 75
真砂あえ／うにあえ／木の芽あえ
鮭の塩焼き …… 75
塩鮭
魚の照り焼き …… 75
ぶり／まぐろ／さわら

ヘルシーメニュー

揚げもの

●ヒレカツ（チキンカツ／白身魚のフライ） …… 76
煎りパン粉の作りかた …… 76
●ライスコロッケ …… 76
●えびのガーリックフライ …… 76
●鶏のから揚げ …… 77
●きすのヘルシー天ぷら …… 77
（えび／いか／あなご／れんこん／かぼちゃ／さつまいも）
●さわらのごま揚げ（たら／まぐろ） …… 77

焼きもの

●チキンのハーブ焼き …… 78
●鶏手羽先のつけ焼き …… 78
●豚肉の野菜ロール …… 78
●焼きいも …… 78
●豚ヒレ肉のチーズ焼き …… 79
●網焼きいなり …… 79
●ピーマンの肉づめ …… 79

炒めもの

●焼きそば …… 80
●牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー） …… 80
●豚肉とキャベツの辛みそ炒め（ホイコーロウ） …… 80
●八宝菜 …… 81
●鶏肉ときのこの中華炒め …… 81

いっしょ煮 炊飯

〔ごはん類メニュー〕
●ご飯 …… 82
●赤飯（おこわ） …… 82
●ピラフ …… 82
●炊き込みご飯 …… 82
〔おかず類メニュー〕
●肉じゃが …… 83
●かぼちゃのそぼろ煮 …… 83
●ロールキャベツ …… 83
●カレー …… 83

パリッ庫網焼き

●チルド食品 …… 84
さつま揚げ／厚揚げ／焼き魚のこんがりあたため／焼きとりのこんがりあたため／ハンバーグ、チキンステーキ／うなぎのかば焼き
●調理済み冷凍食品 …… 85
冷凍ハンバーグ／冷凍焼きおにぎり／冷凍たこ焼き／冷凍春巻き／冷凍餃子

標準計量カップ・スプーンの質量表（単位g）

（1ml＝1cc）

このククレットガイドに使用している計量カップ・スプーンの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)	食品名＼計量	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)	カップ(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	16	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	5	16	220
食塩	5	15	210	マヨネーズ	5	14	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	110	粉チーズ	2	6	80
小麦粉（薄力粉）	3	8	100	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	8	105	油・バター・ラード	4	13	180
パン粉	1	4	45	ココア	2	6	80
粉ゼラチン	3	10	130	白米	—	—	160
トマトケチャップ	6	18	240	炊きたてご飯	—	—	120

オート調理メニューを手動調理するときの

加熱時間一覧表

様子を見ながら加熱時間を調節します。
●印はラップなどのおおいをします。

レンジ調理

(あたため、解凍あたためメニューと冷凍した野菜は15ページ、酒は46ページを参照してください。)

メニュー名		オート調理	調理のコツ	おおいの有無	手動調理の目安(レンジ700W) 分量	加熱時間
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	ゆで野菜 3葉菜 やや弱	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	●	200g	2分 ～2分20秒
	白菜・もやし キャベツ	ゆで野菜 3葉菜	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果菜	なす	ゆで野菜 3葉菜	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。	●	200g	1分30秒 ～2分
	カリフラワー ブロッコリー		小房に分ける。 ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス		はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。			
	さやいんげん さやえんどう		筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。		200g	2分 ～2分30秒
	とうもろこし	ゆで野菜	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。		300g(1本)	4分～5分30秒
	かぼちゃ	3葉菜	大きさをそろえて切る。		200g	2分30秒～3分
根菜	にんじん さつまいも さといも	ゆで野菜 4根菜	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。	●	200g	3分30秒 ～ 4分
	ごぼう れんこん	ゆで野菜	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	4根菜	じゃがいも丸ごと3個以上を加熱するときは、やや強に、さいの目切りはやや弱で。		150g 300g	約4分 5分30秒～6分
(ヘルシー炒めもの)	焼きそば 牛肉とピーマンの細切り炒め 豚肉とキャベツの辛みそ炒め 八宝菜 鶏肉ときのこの中華炒め	ヘルシー 炒めもの	80・81ページ参照	●	標準量	7～8分
牛乳 コーヒー		2牛乳	容器は広口で、背の低いものに8分目まで入れます。	×	200ml 150ml	約1分30秒 約1分10秒

解凍の目安時間

(食品の保存状態、形状などにより仕上がりが変わりますので途中様子を見ながら加熱してください。)

材料	分量	加熱時間(レンジ100W)	材料	分量	加熱時間(レンジ100W)
ひき肉	200g	5～7分	まぐろ(ブロック)	200g	4～6分
薄切り肉	200g	4～6分	いか(ロール)	100g	2分～2分30秒
鶏もも肉(骨なし)	250g	(皮を下にして)6分～7分	切り身魚	1切れ(100g)	2～3分

※ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡トレーにのせたままで加熱します。
※解凍後3～5分放置して自然解凍します。

オーブン調理

●手動調理での付属品は白角皿・黒角皿を皿受棚に入れて使用します。
ただし、＊印のケーキのメニューは黒角皿(下段)を使用します。

メニュー名		オート調理	手動調理の目安 分量	角皿	温度	加熱時間 予熱なし	加熱時間 予熱あり	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン えびのドリア	9グラタン	各4皿	黒角皿(上段)	210℃	約26分	約24分	54・55
			各8皿	白角皿・黒角皿		約42分	約38分	
	ラザニア		焼き皿1皿	黒角皿(上段)	210℃	約26分	約24分	
			焼き皿2皿	白角皿・黒角皿		約40分	約36分	
	なすとトマトのチーズグラタン		焼き皿1皿	黒角皿(上段)		約26分	約24分	
			焼き皿2皿	白角皿・黒角皿		約40分	約36分	
	冷凍グラタン		4皿	黒角皿(上段)		約34分	約31分	
			8皿	白角皿・黒角皿		約46分	約42分	
ケーキ＊	シフォンケーキ プレーン	お菓子 シフォンケーキ	各直径20cm	黒角皿(下段)	160℃	約60分	約58分	59
	デコレーションケーキ (スポンジケーキ)	お菓子 スポンジケーキ	直径18cm		140℃	約46分	約44分	60
			直径21cm			約50分	約48分	
	チーズケーキ	お菓子 スポンジケーキ やや強	直径21cm		160℃	約60分	約58分	61
クッキー	型抜きクッキー 絞り出しクッキー チーズクッキー	お菓子 クッキー	各角皿2枚	白角皿・黒角皿	160℃	約27分	約24分	62
			各角皿1枚	黒角皿(上段)		約22分	約19分	
パン	バターロール	パン バターロール	24個	白角皿・黒角皿	160℃	約26分	約22分	66
			12個	黒角皿(上段)		約23分	約20分	
	スイートロール レーズンロール オニオンロール		各18個	白角皿・黒角皿		約26分	約22分	67
			各9個	黒角皿(上段)		約23分	約20分	
	山形パン 角形食パン 胚芽入り山形パン	パン 山形パン	一斤分	黒角皿(下段)	170℃	約42分	約37分	68
	ミニ山形パン	パン 山形パン 弱	パウンド型3個分	〃		約38分	約33分	
肉	フライ、ナゲット	パリッ庫網焼き 8冷凍	300g	黒角皿(上段)	210℃	18～20分	—	72

※2段で調理する場合は白角皿を上段に黒角皿を下段に入れます。

加熱時間一覧表

お酒のあたため

付属品は使用しない

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ700W であたためます。

130ml(徳利1本)40〜50秒
180ml(コップ１杯または徳利1本)
50秒〜1分10秒

〔ひとくちメモ〕

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は必ず栓を抜いてからあたためます。

湯せん

付属品は使用しない

とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ200W 約2分 加熱します。トースト用のぬりバターにするときは レンジ100W を使い 約2分 加熱してやわらかくします。

とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ200W 5〜6分 加熱します。

- バターやチョコレート、煮干しは、レンジ700W、レンジ500W で加熱すると、飛び散ったり、こげたりすることがあります。

乾　燥

付属品は使用しない

湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖(各100g)はそれぞれ皿に広げ レンジ700W 1〜2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になります。

煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（120g）は内臓を取って皿に広げ レンジ200W 4分30秒〜5分 途中かき混ぜながら加熱します。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩(少々)で味をつけます。

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

インスタント食品

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力700Wの目安時間です。　（1ml＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
発泡スチロールや袋入り ラーメン・ヌードルなど	カップまたは袋から出して別の容器に移します。 水の量はめんが水面から出ないように300〜400mlを入れて図のようにラップをします。 ●めんは、水面から出ない大きさにします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 破裂防止のため1cmくらいあける	カップめん(標準量) レンジ700W 4〜5分 袋入りラーメン レンジ700W 6〜7分
アルミパックのレトルト食品 カレー・丼ものの具など	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移しラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているものやカレーなどは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除いておきます。)	あたため
真空パック食品 ご飯ものなど	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （袋のまま加熱するときは、袋に2〜3か所穴をあけるなど、メーカーの指示に従い、手動調理で加熱します。）	あたため または 1ごはん

アイデアメニュー

簡単利用

付属品は使用しない

豆腐の水きり

下ごしらえの豆腐の水きりがレンジならアッという間。一丁(約300g)を皿にのせ、おおいをしないで レンジ700W 約2分 加熱し、ふきんなどで水気をふき取ります。

レモン絞り

固くて果汁が絞りにくいレモンやすだちは、電子レンジでサッと加熱するだけでラクに絞れます。レモン1個なら レンジ700W 30〜40秒 です。

干ししいたけのもどし

干ししいたけを急いでもどしたいとき、水でもどすより早くてとても便利。容器に2〜3枚とひたひたの水を入れて小皿かラップで落としぶたをし レンジ700W 50秒〜1分30秒 加熱します。

にんにくのにおい消し

気になるにおいも、加熱すればおさえられます。薄皮をつけたままでラップで包み、1片で レンジ200W 30〜50秒 加熱します。

いちごジャム

付属品は使用しない

レンジ700W 約6分
レンジ700W 3〜4分

カロリー　約550kcal

材料

いちご	200g
Ⓐ 砂糖	100〜150g
Ⓐ レモン汁	大さじ１
Ⓐ サラダ油	１〜３滴

作りかた

❶ いちごは洗ってヘタを取り、2/3量をつぶしてから深めの耐熱容器に入れ、Ⓐを加えます。
❷ レンジ700W 約6分 加熱し、アクを取って混ぜ、さらに レンジ700W 3〜4分 加熱します。

ジャムのコツ

- 煮つめるので、ラップまたはふたはしません。
- レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれをふせぐために加えます。
- 加熱直後はゆるくても、冷めるとドロッとなってくるので、加熱しすぎないようにします。
- 砂糖は好みで加減しますが、少ないほど保存がききません。

果実酒

付属品はしない

レンジ700W　約5分

梅酒

カロリー　約1980kcal

材料

青梅	500g
ホワイトリカー	カップ４½
グラニュー糖	100〜200g

作りかた

❶ きれいに洗って水気をふいた青梅、ホワイトリカー、グラニュー糖(好みで加減)を容器に入れ、ふたをして レンジ700W 約５分 加熱し、静かにかき混ぜて砂糖をとかし、冷まします。

❷ 清潔な耐熱容器に入れ、ふたをきっちりして保存します。１週間めくらいで飲めます。

〔ひとくちメモ〕

- 同様にして青梅の代わりに、レモン（5個・皮と白い部分を除いて輪切り）とレモンの皮（1個分）でレモン酒に。
コーヒー豆（70粒）とオレンジまたはレモンの皮（1個分）でコーヒーリキュールが作れます。

野菜

イタリアンサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 4根菜 レンジ

加熱時間の目安　約7分
カロリー(1人分)　約400kcal

材料(4人分)
- さやいんげん …… 200g
- じゃがいも …… 大2個(約400g)
- サラミソーセージ(薄切り) …… 12枚
- プロセスチーズ …… 60g
- スタッフドオリーブ(薄切り) …… 12個
- Ⓐ アンチョビー(みじん切り) …… 8枚
- Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り) …… ¼個(約50g)
- Ⓐ パセリ(みじん切り) …… 大さじ1
- Ⓐ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓐ こしょう …… 少々
- オリーブオイル …… カップ½
- レモン(くし形切り) …… 適量

作りかた
❶さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み、ゆで野菜 3葉菜 で加熱してざるにとります。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み ゆで野菜 4根菜 で加熱します。熱いうちに皮をむき、厚さ1㎝の半月切りにします。
❸プロセスチーズは1㎝角のさいの目切りにします。
❹ボールに Ⓐを入れ、かき混ぜながらオリーブオイルを加えてドレッシングを作ります。
❺材料すべてを④のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

きのこのサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー(1人分)　約220kcal

材料(4人分)
- 生しいたけ(ひと口大のそぎ切り) …… 8枚
- えのきだけ(小房に分ける) …… 200g
- しめじ(小房に分ける) …… 200g
- レタス …… 4〜5枚
- 貝割れ菜(根を切る) …… 1パック
- かつお節 …… 2パック(10g)
- 和風ドレッシング …… カップ½

作りかた
❶ きのこすべてを一緒にラップで包み ゆで野菜 3葉菜 で加熱してからドレッシング(少々)と合わせておきます。
❷ レタスと貝割れ菜は氷水に浸し、パリッとさせて水気をよくきります。レタスは食べやすい大きさに手でちぎります。
❸ 皿に②のレタスと貝割れ菜を敷いて①を盛り、かつお節を飾って残りのドレッシングを添えます。

花野菜のサラダ

付属品は使用しない

ゆで野菜 3葉菜 レンジ

加熱時間の目安　約4分
カロリー(1人分)　約140kcal

材料(4人分)
- カリフラワー …… 200g
- ブロッコリー …… 100g
- グリーンアスパラガス …… 100g
- 黄ピーマン、赤ピーマン …… 各1個
- スタッフドオリーブ(半分に切る) …… 少々
- フレンチドレッシング …… カップ½

作りかた
❶ カリフラワー、ブロッコリーは小房に分け、薄い塩水につけてアクを抜きます。
❷ アスパラガスは固い部分を取り、4〜5㎝長さに切ります。
❸ ピーマンは種を取って6つに切ります。
❹ ①、②、③を合わせてラップで包み ゆで野菜 3葉菜 で加熱してざるにとります。
❺ ④をフレンチドレッシングであえ、器に盛ってスタッフドオリーブを飾ります。

◇◇◇◇◇　お好みで　◇◇◇◇◇
オリーブオイルを使ったドレッシングでヘルシーに

オリーブオイル(大さじ3)、酢(大さじ2)、塩(小さじ⅔)、こしょう(少々)をよく混ぜて作ります。砂糖やマスタードを隠し味に入れると、調味料の味がなじみ、まろやかになります。

葉菜、根菜のコツ

(他の野菜は44ページ参照)

●料理に合わせた下ごしらえを
葉・果菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。
根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●材料に合ったアク抜きを
加熱前に、水、薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気をきらずに
ラップでぴったり包む

かぼちゃのホイル焼き

オーブン　210℃　約28分　上段

カロリー(1個分)　約200kcal

材料(6個分)
- かぼちゃ(1㎝の厚さに切る) …… 600g
- グリーンアスパラガス(はかまを取り、4〜5㎝の長さに切る) …… 12本
- ベーコン(たんざく切り) …… 6枚
- マヨネーズ …… 適量
- 塩、こしょう …… 少々

作りかた
❶ 25×25㎝の大きさに切ったアルミホイル6枚に薄くバター(分量外)をぬります。
❷ ①にかぼちゃ、グリーンアスパラガス、ベーコンを等分に入れ、塩、こしょう、マヨネーズをかけます。アルミホイルの口を閉じて黒角皿に並べ、皿受棚の上段に入れます。
❸ オーブン 210℃ 約28分 加熱します。

野菜の煮もの

さといもの含め煮

カロリー(1人分)　約90kcal

材料(4人分)
- さといも …… 500g
- Ⓐ だし汁 …… カップ2¼
- Ⓐ しょう油、砂糖 …… 各大さじ3
- Ⓐ 塩 …… 小さじ⅓

作りかた
❶ さといもはひと口大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取ります。
❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶたをし、レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 30〜40分 リレー加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• さといもの代わりに、かぼちゃを使ってかぼちゃの含め煮にしてもよいでしょう。

付属品は使用しない

レンジ 700W　約8分
レンジ 200W　30〜50分

筑前煮

カロリー(1人分)　250kcal

材料(4人分)
- 鶏もも肉(ひと口大に切る) …… 200g
- にんじん(乱切り) …… 100g
- ごぼう(乱切り、酢水につける) …… 150g
- れんこん(乱切り、酢水につける) …… 100g
- 干ししいたけ(もどして石づきを取る) …… 4枚
- こんにゃく(ひと口大にちぎる) …… 1枚
- Ⓐ だし汁 …… カップ1
- Ⓐ 酒 …… 大さじ3
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ4
- Ⓐ しょうゆ …… カップ¼
- サラダ油 …… 適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉を炒めて取り出し、野菜とこんにゃくを炒めます。
❷ 容器に①と合わせたⒶを加えてかき混ぜ、落としぶたとふたをし レンジ 700W 約8分、レンジ 200W 約50分 リレー加熱し、かき混ぜます。

煮もののコツ

(リレー加熱の使いかたは30ページ参照)

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。
市販の煮込容器を使うと便利です。

●煮汁は多めにする
煮汁から材料が出て、脱水したり、こげたりしないようにします。

●落としぶたをする
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたがないときは、平皿やオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

●加熱後はしばらく置く
味をなじませます。

ご飯

付属品は使用しない

レンジ700W 約７分
レンジ200W 20～25分

カロリー（1人分） 約260kcal

材料（4人分）
米 ……… カップ２（320g）
水 ……… 440～480ml

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約１時間つけて吸水させます。
❷ レンジ700W 約７分、レンジ200W 20～25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

付属品は使用しない

レンジ700W 約７分
レンジ200W 30～35分

カロリー（1人分） 約70kcal

材料（4人分）
米 ……… カップ½（80g）
水 ……… 600ml
塩 ……… 少々

（1ml＝1cc）

作りかた
米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして レンジ700W 約6分 、レンジ200W 30～35分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤飯（おこわ）

付属品は使用しない

レンジ700W 約12分

カロリー（1人分） 約310kcal

材料（4人分）
もち米 ……… カップ２（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g） ……… 約80g
ささげのゆで汁・水 ……… 280～320ml
ごま塩 ……… 少々

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておきます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ700W 約12分 加熱し、残り時間４～５分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
• ささげの量は好みで加減します。
• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ご飯、おかゆのコツ

（リレー加熱の使いかたは30ページ参照）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●必ず吸水を
ご飯のとき、炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ご飯の水の量と加熱時間 （1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W （リレー加熱）→ レンジ200W
カップ１（160g）	240～260ml	約 ５ 分 → 約 15 分
カップ３（480g）	640～700ml	約 ９ 分 → 約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間 （1ml＝1cc）

米の量	水の量	レンジ700W （リレー加熱）→ レンジ200W
カップ ¼（40g）	300ml	約 ４ 分 → 約 25 分

赤飯のコツ

●必ず吸水を
炊く前に分量の水に１時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間 （1ml＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ700W
カップ１（160g）	160～180ml	約10分
カップ３（480g）	460～480ml	約18分

手作りもち

付属品は使用しない

レンジ700W ２分30秒～３分

カロリー 約570kcal

材料（4人分）
もち米 ……… カップ1（160g）
水 ……… 80～90ml

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ もち米は洗って約１時間水（分量外）につけ、ざるにあげて水気をきります。
❷ 米と水を合わせ、約２分ミキサーにかけて米を砕きます。

❸ ②を容器に入れ、ふたをして レンジ700W ２分30秒～３分 加熱します。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱すると豆もちになります。
• 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
• ミキサーには、もち米を一度に１カップ以上かけないでください。

草もち

材料・作りかた
もち米（カップ¾）、うるち米（カップ¼）、水（80ml）をミキサーにかけ、粒がなくなったらゆでたよもぎか春菊（約30g）を加え、色がつくくらいまでさらにミキサーにかけてから加熱してもちを作り、好みの形に作ります。

（1ml＝1cc）

みたらしだんご

材料・作りかた
うるち米（カップ¾）、もち米（カップ¼）、水（90ml）でもちを作り、手に水をつけながら丸めて竹串を刺します。砂糖（大さじ３）、水（大さじ２）、しょうゆ、黒砂糖（各大さじ1）、片栗粉（小さじ1）を合わせ レンジ500W 約1分 加熱し、だんごにからめます。

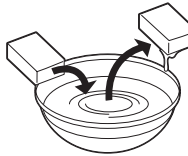
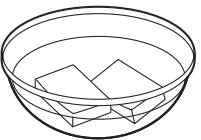
（1ml＝1cc）

切りもち

付属品は使用しない

レンジ700W 30秒～1分

切りもちの扱いかた

まず水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

あべ川もち

カロリー（1切れ） 約130kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ700W 40～50秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。

いそべ巻き

カロリー（1切れ） 約120kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は割りじょうゆ、または生じょうゆを少量入れた皿にのせ レンジ700W 約1分 加熱します。すぐにのりを巻きます。

大福もち

カロリー（1個分） 約160kcal

材料・作りかた
もち１切れ（約50g）は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ700W 40～50秒 加熱します。ふくらんだもちの上にひと口大に丸めたあんをのせて包み込みます。

いり卵

付属品は使用しない

レンジ 700W　30〜50秒

カロリー（1個分）　約90kcal

材料（1個分）
- 卵 ……………………………… 1個
- Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
- Ⓐ 塩 ………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ 700W 30〜50秒 加熱しますが途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

ハム入りスクランブルエッグ

付属品は使用しない

レンジ 700W　1分30秒
レンジ 700W　30〜40秒

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（4人分）
- 卵 ……………………………… 2個
- Ⓐ バター（きざむ）…………… 大さじ½
- Ⓐ ハム（5mm角に切る）……… 50g
- Ⓐ 生クリーム ………………… 大さじ2
- Ⓐ 塩 ………………………… 少々
- Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
- Ⓐ こしょう …………………… 少々

作りかた
❶ 深めの耐熱容器に卵を割り入れ、よくときほぐし、Ⓐを加えてかき混ぜます。
❷ レンジ 700W 約1分30秒 加熱し、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び レンジ 700W 30〜40秒 加熱してかき混ぜます。

ベーコンエッグ

付属品は使用しない

レンジ 200W　2分〜2分30秒

カロリー（1個分）　約110kcal

材料（1個分）
- 卵 ……………………………… 1個
- ベーコン（1cm角に切る）……… ⅓枚
- 玉ねぎ（薄切り）……………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、竹串で2〜3か所つき刺して、卵黄膜に穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをし レンジ 200W 2分〜2分30秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合には深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。
- ベーコン、玉ねぎの代わりにゆでたほうれん草（20g）を敷いて巣ごもり卵にしてもよいでしょう。

⚠ 注意

卵を レンジ 700W、レンジ 500W で加熱すると破裂します。
必ず レンジ 200W で加熱してください。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ 200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

茶わん蒸し

オーブン　140℃　28〜32分　下段

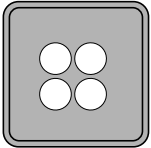
カロリー（1人分）　約130kcal

材料（4人分）
卵液（卵1にだし汁約3の割合）
- 卵 ……………………………… 3個（約150ml）
- Ⓐ だし汁 …………………… 450〜500ml
- Ⓐ しょうゆ、塩 ……………… 各小さじ¾
- Ⓐ みりん …………………… 小さじ1
- 鶏肉（そぎ切り）……………… 約40g
- 酒 ……………………………… 少々
- えび（殻つき）………………… 4尾
- かまぼこ（薄切り）…………… 8枚
- 干ししいたけ（もどして石づきを取り、そぎ切り）……… 8切れ
- ゆでぎんなん ………………… 8個
- 三つ葉 ………………………… 適量

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ ボールで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 約2分30秒 加熱します。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を八分目くらいまでそそぎ入れ、共ぶたをします。
❺ ④を黒角皿に下図のように並べ、皿受棚の下段に入れ オーブン 140℃ 28〜32分 加熱し、加熱後、加熱室から出して5〜6分ほど蒸らし、三つ葉をのせます。

オーブンオムレツ

オーブン　190℃　約30分　上段

カロリー　約1890kcal

材料（直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- グリーンアスパラガス ………… 2束
- プチトマト …………………… 12個
- ベーコン（2cm幅に切る）……… 8枚
- バター ………………………… 15g
- Ⓐ 卵（ときほぐす）…………… 5個
- Ⓐ 粉チーズ ………………… 40g
- Ⓐ 生クリーム ……………… 100ml
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……… 少々
- Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ アスパラガスは穂先と根元を、交互に重ねてラップで包み、ゆで野菜 3葉菜（1度押し）弱 で加熱し、水にとって食べやすい大きさに切ります。
❷ フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっと炒め、塩、こしょうをします。
❸ ボールにⒶを入れてよくかき混ぜます。
❹ 容器にバター（分量外）をぬって②とトマトを入れ、③を流し入れます。黒角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オーブン 190℃ 約30分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5〜8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

きのこのキッシュ

オーブン　190℃　約32分　上段

カロリー（1人分）　約870kcal

材料（4人分）
- しめじ（小房に分ける）………… 150g
- 生しいたけ（薄切り）…………… 8枚
- にんにく（みじん切り）………… 1片
- バター ………………………… 15g
- 塩、こしょう ………………… 各少々
- 卵（ときほぐす）……………… 3個
- Ⓐ 牛乳 ……………………… カップ1
- Ⓐ 植物性生クリーム ………… カップ½
- Ⓐ スープ（固形スープ¼個をとく）……… カップ¼
- Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……… 60g

作りかた
❶ フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、きのこを加えてさらに炒め、塩、こしょうをします。
❷ ボールに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしします。
❸ ②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）をぬったキッシュ皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって黒角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて オーブン 190℃ 約32分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 具はベーコンや玉ねぎを使ってもよいでしょう。
- 焼きむらが気になるときは残り時間5〜8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

グラタン

グラタン いろいろ

9グラタン オーブン 上段

グラタンのコツ

●分量は
1～8皿まで焼けます。1～4皿を焼く場合は黒角皿で1段に、5皿以上は白角皿(上段)と黒角皿(下段)で2段にします。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
グラタン皿を使います。また市販の冷凍品などに使われているアルミケース皿のままでも焼けます。

●焼くときの皿の置きかたは
白角皿、黒角皿(2段)　黒角皿(上段)

(上段)　(下段)　1皿のときは奥に寄せます。

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン 210℃ で様子を見ながらさらに焼きます。

●冷凍グラタンを焼くときは
9グラタン 同様に焼きます。
市販の冷凍グラタンをアルミケース皿のままで焼くとソースがふきこぼれることがあります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

⚠注意
具によっては飛び散ることがあります。いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

マカロニグラタン

加熱時間の目安(4皿分) 約26分
カロリー(1人分) 約500kcal

材料(4人分)
マカロニ……80g
Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)……100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る)……8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り)……½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス)……小1缶(約50g)
- バター……25g
- 塩、こしょう……各少々

ホワイトソース……カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだものまたは粉チーズを適量)……80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶします。
❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ700W 約4分30秒 加熱し、マカロニと合わせます。(材料が2倍のときは約8分加熱)
❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえます。
❹ バター(分量外)をぬったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らします。
❺ ④を黒角皿に並べて皿受棚の上段に入れ 9グラタン に合わせさらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ 9グラタン に合わせて焼く)

ホワイトソース

作りかた
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ700W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。
❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ700W で途中かき混ぜながら加熱します。

		分量	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
材料		牛乳	カップ1	カップ2	カップ3	カップ6
		小麦粉(薄力粉)	20g	30g	40g	80g
		バター	30g	40g	50g	100g
		塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
作りかた	❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ700W	約50秒	約1分30秒	約1分40秒	約2分30秒
	❷	牛乳を加えて加熱 レンジ700W	2～4分	4～6分	8～10分	18～20分

ラザニア

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1880kcal

材料(20×20×5cmの耐熱性焼き皿1皿分)
ラザニア(乾めん)……6枚(約100g)
ミートソース……1缶(約300g)
ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照)……カップ3
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)…120g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
❶ 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気を切ります。
❷ バター(分量外)をぬった容器にホワイトソース、①、ミートソースの順に3～4段に重ね、チーズをのせます。
❸ ②を黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ 9グラタン に合わせさらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)にのせ 9グラタン に合わせて焼く)

えびのドリア

加熱時間の目安(4人分) 約26分
カロリー(1皿分) 約530kcal

材料(4人分)
Ⓐ
- むきえび(背わたを取る)……200g
- 玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
- 生しいたけ(薄切り)……4枚
- バター……25g

ホワイトソース(材料・作りかたは54ページ参照)……カップ2
冷やご飯……400g
バター……15g
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの、または粉チーズを適量)……80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
❶ 深めの耐熱容器にⒶを混ぜ入れて レンジ700W 約3分30秒 加熱し、ホワイトソースであえます。
(材料が2倍のときは約6分加熱)
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約50秒 加熱します。ご飯を入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょう(分量外)をして レンジ700W 約1分20秒 加熱します。
(材料が2倍のときは約1分40秒・約2分40秒それぞれ加熱)
❸ バター(分量外)をぬったグラタン皿に②を分け入れ、①とチーズをふり、黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ 9グラタン に合わせさらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。
(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ 9グラタン に合わせて焼く)

なすとトマトのチーズグラタン

加熱時間の目安 約26分
カロリー(1皿分) 約1560kcal

材料(直径約23cmの耐熱性焼き皿1皿分)
なす(7～8mm厚さに切り、塩水につける)……3個(約200g)
サラダ油……大さじ2～3
トマト……大2個(約400g)
牛ひき肉……200g
Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……1個(約200g)
- バター……25g

塩、こしょう、ナツメグ……各少々
ナチュラルチーズ(細かくきざんだもの)……80g
(2段で焼くときは材料を2倍にする)

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、なすを炒め、塩、こしょうをします。
❷ トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除きます。
❸ Ⓐを耐熱容器に入れて レンジ700W 約2分10秒 加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜます。
(材料が2倍のときは約3分30秒加熱)
❹ 容器にバター(分量外)をぬって③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふります。
❺ ④を黒角皿にのせて皿受棚の上段に入れ 9グラタン に合わせさらに 1段/2段 キーを押し、1段にして焼きます。(2段のときは白角皿(上段)と黒角皿(下段)に入れ 9グラタン に合わせて焼く)

お総菜2品

主菜とつけ合わせの組み合わせのように、一度に2つのお総菜ができます。
上段メニューと下段メニューの組み合せは自由です。

オーブン　210℃　36～38分

上段・下段

焼くときは

上段メニューと下段メニューの中からお好みのものを選び、2段にして入れ オーブン 210℃ 36～38分 焼きます。

上段メニュー

豚バラ肉の香味焼き

上段　カロリー　約3870kcal

材料（角皿1枚分）
- 豚バラ肉（3cm幅に切る）………… 約800g
- 市販の焼き肉のたれ ……………… 100ml

作りかた
❶ 豚バラ肉に軽く塩、こしょう（分量外）をし、合わせた市販の焼肉のたれにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❷ 白角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、汁気をきった①を並べ、上段に入れます。

鮭のムニエル

上段　カロリー（1切れ分）約260kcal

材料（6切れ分）
- 生鮭（1切れ約100gのもの）………… 6切れ
- 塩、こしょう ………………………… 各少々
- 小麦粉（薄力粉）……………………… 各少々
- バター（ レンジ 200W 約3分 加熱してとかす）……………………… 50g
- タルタルソース ……………………… 適量

作りかた
❶ 鮭は全体に塩、こしょうをして小麦粉をふります。
❷ 白角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、全体にとかしバターをふりかけて上段に入れます。

下段メニュー

野菜のオーブン焼き

下段　カロリー　約790kcal

材料（角皿1枚分）
- じゃがいも ………………………… 2個
- にんじん（2cm厚さの輪切りにして、面取りするか、シャトー切り）……………… 2本
- かぼちゃ（2cm厚さに切り、面取りする）……………………………………… 300g
- ブロッコリー（小房に分けサッとゆでる）……………………………………… 200g
- 塩、こしょう ……………………… 各少々
- バター（ レンジ 500W 約1分30秒 加熱してとかす）…………………………… 30g

作りかた
❶ じゃがいもはよく洗い、丸ごとラップで包みます。にんじんもラップで包み、じゃがいもは レンジ 700W 約5分、にんじんは レンジ 700W 約3分 加熱し、じゃがいもはくし形に切ります。
❷ かぼちゃはラップで包み レンジ 700W 約3分 加熱します。
❸ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に①、② ブロッコリーを並べ、全体に塩、こしょうをして、とかしバターをふりかけ、下段に入れます。

トマトファルシー

下段　カロリー（1個分）約140kcal

材料（9個分）
- トマト（1個約150gのもの）………… 9個
- Ⓐ
  - ツナ缶（オイル漬け、軽く油をきる）…………………… 大1缶（約150g）
  - パン粉 ………………………………… 20g
  - にんにく（みじん切り）…………… 1片
  - バジル ……………………………… 小さじ1
- バター（ レンジ 200W 約2分 加熱してとかす）……………………………… 50g
- プロセスチーズ（細かくきざんだもの）………………………………… 大さじ4½
- パセリ（みじん切り）……………… 少々
- 塩・こしょう ……………………… 少々

作りかた
❶ トマトは上部を切って中身をくり抜き、さかさにして水気をきります。中身は種を取り、細かくきざんでおきます。
❷ 容器にⒶと①の中身を入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをします。
❸ ②の中身を①のトマトに詰め、とかしバターとチーズをふります。
❹ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に、③を並べて下段に入れます。

お菓子2品

上段でタルトレット、下段でプチパイのように2種類のお菓子が一度に作れます。

オーブン　170℃　28～34分　上段・下段

焼くときは

上段メニューと下段メニューを2段にして入れ オーブン 170℃ 28～34分 焼きます。

お総菜2品のコツ

- ●上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
- ●1種類のメニューを2段で焼くときは
  同じ温度と時間で焼きます。
- ●角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて
  取り出しやすく、掃除が楽です。
- ●野菜など火の通りにくいものは
  あらかじめ下ごしらえをして、加熱しておきます。
- ●分量は
  それぞれ角皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。

お菓子2品のコツ

- ●上段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
- ●1種類のメニューを2段で焼くときは
  同じ温度と時間で焼きます。
- ●焼き上がったらすぐに取り出す
  そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります。
- ●分量は
  それぞれ角皿1枚分です。多すぎたり、少なすぎると上手に焼けません。

タルトレット

上段　カロリー（1個分）約100kcal

材料（直径6.5cmの金属製タルト型16個分）
- 小麦粉（薄力粉）……………………… 170g
- バター（室温にもどす）……………… 90g
- 砂糖 …………………………………… 40g
- 卵（ときほぐす）……………………… 小1個
- バニラエッセンス …………………… 少々

作りかた
❶ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えてさらによく混ぜます。
❷ ①に卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜてからひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約30分休ませます。
❸ 生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で5mm厚さにのばし、型よりひと回り大きく切ります。
❹ バター（分量外）をぬった型に③の生地をのせ、ぴったりと敷き、フォークなどで底全体に穴をあけて白角皿に並べ、上段に入れます。
❺ 熱いうちに型からはずし、冷ましてから好みのフルーツやホイップクリーム、カスタードクリーム（材料・作りかたは65ページ参照）などで飾ります。

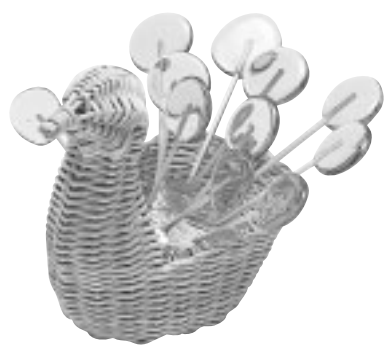
プチパイ

下段　カロリー　約470kcal

材料（角皿1枚分）
- 冷凍パイシート（1枚約100gのもの・10～15分間室温で解凍する）……………… 2枚
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵 …………………………………… ½個
  - 塩 …………………………………… 小さじ¼
- お好みのくだもの（スライスする）……………………………………… 適量
- 粉砂糖 ………………………………… 適量

作りかた
❶ 冷凍パイシートを5mmの厚さにのばしてそれぞれ6等分し、スライスしたくだものを上にのせます。
❷ アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた黒角皿に①を並べ、つやだし用卵をぬり、下段に入れます。
❸ 焼き上がったら、粉砂糖をふります。

〔ひとくちメモ〕
- 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気をきってから使います。

お菓子

べっこうあめ

付属品は使用しない

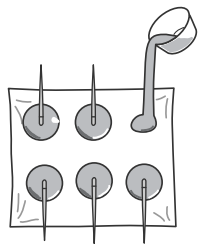
レンジ 700W	2分～2分30秒

カロリー　約150kcal

材料
砂糖 ……………………………… 大さじ４
水 ………………………………… 大さじ１

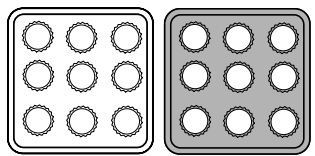
作りかた
❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げます。
❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 700W 2分～2分30秒 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出します。
❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつけます。冷めたらアルミホイルからはがして取ります。

マドレーヌ

オーブン 予熱	160℃ 26～30分	上段・下段

カロリー（1個分）約220kcal

材料(直径10cmの金属製マドレーヌ型16個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………………… 200g
　 ベーキングパウダー ………… 小さじ1
砂糖 ……………………………… 160g
バター …………………………… 160g
卵(ときほぐす) ………………… 4個
Ⓑ レモン汁 ……………………… 大さじ2
　 レモンの皮(すりおろす) ……… 1個分

（１段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型にバター(分量外)をぬって型紙を敷きます。
❷ バターは容器に入れ レンジ 200W 5～6分 加熱します。
(材料が½量のときは2～3分加熱)
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てます。Ⓑ を加えて混ぜ、Ⓐをふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、② を加えて手早く混ぜます。
❹ ③ を型に分け入れ、白角皿と黒角皿に並べます。

❺ オーブン 予熱 160℃ 26～30分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら白角皿(上段)黒角皿(下段)を入れて焼きます。
（1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ約24分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• とかしバターはあたたかいものを使います。
• 焼きむらが気になるときは残り時間5～6分で角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

プリン

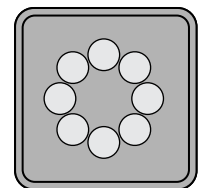
オーブン	140℃ 30～34分	上段

カロリー（1個分）　約140kcal

材料(アルミ製プリン型8個分)
〈カラメルソース〉
Ⓐ 砂糖 ……………………………… 60g
　 水 …………………………… 大さじ２
水 ………………………………… 大さじ１
〈卵液〉
Ⓑ 牛乳 …………………………… カップ２
　 砂糖 ……………………………… 80g
卵（ときほぐす） ………………… ４個
バニラエッセンス ………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶ を入れ レンジ 500W 3～4分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加えます。（このとき、ソースが飛び散りますので注意してください）
❷ 型にバター（分量外）をぬり、① を小さじ1ずつ入れます。
❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 500W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖をとかします。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れます。
❹ 黒角皿に水カップ 1(分量外)をそそぎ、③をできるだけ中心に寄せて並べ皿受棚の上段に入れ オーブン 140℃ 30～34分 蒸し焼きにします。あら熱がとれたら冷蔵室で冷やします。

シフォンケーキ（プレーン）

お菓子 シフォンケーキ	オーブン

加熱時間の目安　約46分
カロリー　　約1580kcal

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)
Ⓐ 小麦粉(薄力粉) ………………… 100g
　 ベーキングパウダー ……… 小さじ½
卵黄 ……………………………… 4個分
卵白 ……………………………… 5個分
塩 ……………………………… ひとつまみ
砂糖 ……………………………… 100g
Ⓑ 水 ……………………………… 70ml
　 レモン汁 ……………………… 大さじ1
　 レモンの皮(すりおろす) ……… 1個分
サラダ油 …………………………… 60ml

（1ml＝1cc）

作りかた
❶ ボールに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく混ぜます。
❷ ①にⒷを合わせて加え、よく混ぜ、サラダ油を加えてさらによく混ぜます。
❸ ②にⒶを合わせてふるい入れ、粉がきちんと混ざるまで、ハンドミキサーの低速でしっかりと混ぜます。
❹ 別のボールに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで、卵白が白く大きく泡立つまで泡立てます。
❺ ④に残りの砂糖を２回に分けて入れながら、ツノが立つまで泡立てます。
❻ ③に⑤の⅓量を加え、ハンドミキサーを低速にしてしっかりと混ぜ、さらに残りの½量も混ぜます。
❼ 最後に残った⑤を、白い部分が残らないように軽く混ぜます。
❽ ⑦を、やや高めの位置から型に流し入れます。型の底を台につけたまま、型を左右にゆすって生地を平らにしたら、型をトントンと２～３回打ちつけて泡抜きをし、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、お菓子 シフォンケーキ (2度押し)で焼きます。(皿受棚に入れない)
❾ 焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷まします。
❿ 冷めたら、まずパレットナイフなどを型の側面と生地の間に深く差し込み、静かに型に沿って動かしながら一周させます。
⓫ 中央部分も同じように、ナイフをいれて一周させて生地をはがします。ひっくり返して、回りの型をそっとはずし、底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型をはずします。

〔ひとくちメモ〕
• 卵黄と卵白を同量(卵5個)にしてもほぼ同様に焼けますが、ケーキの上部に焼きづまりが多少出ます。また、卵黄が多く入っている分、断面の焼き色が黄色っぽく、スポンジケーキに近い仕上がりになります。
• 余った卵黄を使って、カスタードクリーム等を作ってもよいでしょう。
• 油は、綿実、コーン、紅花、ひまわりなどの原料で作られたサラダ油なら、何を使ってもいいでしょう。オリーブオイルでもかまいません。

シフォンケーキのコツ

●直径14～23cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径14cm	直径17cm	直径23cm
小麦粉（薄力粉）	40g	60g	160g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ¼	小さじ¾
卵黄	1½個分	3個分	8個分
卵白	1½個分	3個分	8個分
塩	少々	少々	ひとつまみ
砂糖	40g	60g	160g
水	30g	40g	110g
レモン汁	大さじ⅓	大さじ⅔	大さじ２
レモンの皮	½個分弱	½個分	1個分
サラダ油	20ml	30ml	90ml
作りかた	お菓子 シフォンケーキ		
加熱時間の目安	弱 約35分	やや弱 約39分	やや強 約51分

（1ml＝1cc）

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぽってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。
●卵は、新鮮な冷えたものを
卵白は10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えたものを使いましょう。
メレンゲをしっかり泡立てるとベーキングパウダーは必要ありません。
●シフォン型はバターをぬらない
バターなどを型にぬって焼くと、冷ます途中で型からはずれて縮んでしまいます。
表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。
●シフォン型は
アルミ製のものを使います。

●型からは完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。
●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は、
強く混ぜすぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。
●焼きむらが気になるときは
残り時間20分ぐらいで黒角皿の前後を入れかえてさらに焼きます。

デコレーションケーキ(スポンジケーキ)

お 菓 子　スポンジケーキ　オーブン

加熱時間の目安　約44分
カロリー　約1460kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- 小麦粉(薄力粉)……130g
- 砂糖……130g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)……4個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳(室温にもどす)……小さじ4
- Ⓐ バター……25g
- ホイップクリーム……適量
- くだもの、アーモンド……各適量

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約2分 加熱して溶かします。(直径21cmの場合、その他は右表を参照します。)

❷ ボールに卵白を入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てます。
(別立て法)

❸ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加えます。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜます。

❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、お菓子 スポンジケーキ (1度押し)で焼きます。(皿受棚に入れない)

❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがします。充分に冷まし、クリームやくだものなどで飾ります。

共立て法の作りかた

❷ ボールに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てます。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて(生地で「の」の字が書ける)からバニラエッセンスを加えます。作りかた④から同様にします。

ケーキのコツ

●直径15～27cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径24cm	直径27cm
小麦粉(薄力粉)		60g	100g	180g	220g
砂糖		60g	100g	180g	220g
卵		2個	3個	6個	7個
バター		10g	20g	30g	35g
牛乳		小さじ2	大さじ1	小さじ5	大さじ2
作りかた	❶	約1分10秒	約1分30秒	約2分20秒	約2分30秒
	❺	お菓子 スポンジケーキ			
加熱時間の目安		弱 約37分	やや弱 約41分	やや強 約48分	強 約51分

●加熱室が熱いときは
オーブン グリル 使用後で、加熱室が熱いと焼き色が濃いめになります。

●ケーキの型は
金属製で底は取りはずしができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。
(45ページ参照)

●共立て法のとき卵やボールはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては充分に
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

●焼きむらが気になるときは
残り時間20分で型の前後を入れかえます。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ(目)がつまっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目のつまったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる) ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボールに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた(端の方へ入れる) ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて卵の泡がつぶれた(切るように混ぜる)	●溶かしバターが均一に混ざっていない(バターが熱いうちに混ぜること)

チーズケーキ

お 菓 子　スポンジケーキ　オーブン

仕上がり調節 やや強

加熱時間の目安　約48分
カロリー　約2840kcal

材料(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)
- クリームチーズ……400g
- バター……50g
- 卵(卵黄と卵白に分ける)……4個
- 粉砂糖……100g
- 小麦粉(薄力粉)……40g
- 生クリーム(室温にもどす)……50ml
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる)……½個分

(1ml＝1cc)

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷きます。

❷ ボールにクリームチーズを入れ レンジ 200W 5～6分 途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜます。

❸ バターは容器に入れ レンジ 100W 約2分 加熱してやわらかくしたものを②に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加えます。

❹ 別のボールに卵白を入れて、軽く泡立て、残りの粉砂糖を入れ、ツノが立つまで泡立て、③に2回に分けて加え、さっくりと混ぜます。

❺④を型に入れ、型を軽く落として表面を平らにし、テーブルプレートに焼網を置き、焼網の上に黒角皿をのせ、お菓子 スポンジケーキ(1度押し) やや強 で焼きます。(皿受棚に入れない)
あら熱がとれたら型に入れたまま冷蔵室で冷やしてから型をはずします。

〔ひとくちメモ〕
- 表面の焼き色がうすい時は グリル で2～3分焼きます。
- 焼きむらが気になるときは、残り時間20分ぐらいで型の前後を入れかえます。

パウンドケーキ

オーブン	150℃	下段
予　熱	約50分	

カロリー　約1730kcal

材料(19×8.5×6cmの金属製パウンド型1個分)
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……100g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ½
- 砂糖……80g
- バター(室温にもどす)……100g
- 卵(ときほぐす)……2個
- バニラエッセンス……少々
- レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ(細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけたもの)……60g

作りかた

❶ 型にバター(分量外)をぬって硫酸紙(ケーキ用型紙)を敷きます。

❷ ボールにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせます。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜます。

❸ ②を型に入れ、型を軽く落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒角皿にのせます。

❹ オーブン 予熱 150℃ 約50分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら③を下段に入れて焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- ドライフルーツの代わりに、薄切りのバナナ(約100g)ときざんだチョコレート(約30g)を加えてチョコバナナケーキにしてもよいでしょう。

クッキーいろいろ

お菓子 クッキー　オーブン　上段・下段

型抜きクッキー

加熱時間の目安　約27分30秒
カロリー　約3050kcal

材料（角皿2枚・98個分）
- 小麦粉（薄力粉）……340g
- バター（室温にもどす）……170g
- 砂糖……120g
- 卵（ときほぐす）……大1個
- バニラエッセンス……少々

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜます。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えます。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜます。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。
❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5mmの厚さにのばします。

❺ 上のラップをはずし、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べて入れ お菓子 クッキー (3度押し) で焼きます。
(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約27分30秒
カロリー　約2580kcal

材料（角皿2枚・98個分）
- 小麦粉（薄力粉）……260g
- バター（室温にもどす）……160g
- 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……1½個(80g)
- バニラエッセンス……少々
- ドライフルーツ（小さく切ったもの）……適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）

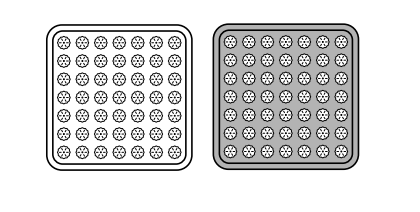
作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れます。
❷ 白角皿(上段)と黒角皿(下段)にアルミホイルを敷いて①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り、お菓子 クッキー (3度押し) で焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

チーズクッキー

加熱時間の目安　約27分30秒
カロリー　約2750kcal

材料（角皿2枚・96個分）
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……260g
- Ⓐ ベーキングパウダー……小さじ1
- バター（室温にもどす）……140g
- 砂糖……80g
- 卵（ときほぐす）……2個
- Ⓑ 粉チーズ……80g
- Ⓑ 牛乳……大さじ1

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 型抜きクッキー作りかた①〜③の要領で作り、バニラエッセンスの代わりにⒷを混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、生地を作ります。
❷ 菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れ、アルミホイルを敷いた白角皿(上段)と黒角皿(下段)に並べ お菓子 クッキー (3度押し) で焼きます。(1段で焼くときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く)

クッキーのコツ

●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

●焼き上がったらすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱でこげすぎることがあります

●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、45ページの加熱時間一覧表を参考に手動で様子を見ながら焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5〜6分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●2段で焼くときは
白角皿を上段入れるとき、加熱室奥側に5mmほどのすき間を開けて焼きます。(25ページ参照)

ロールケーキ
プレーン

カロリー　約2800kcal

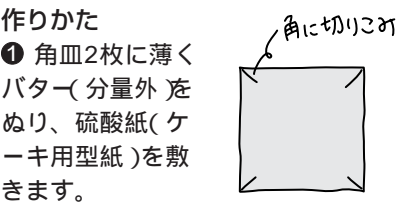
オーブン	160℃	上段・下段
予熱	26〜30分	

材料（角皿2枚分）
- 小麦粉（薄力粉）……200g
- 砂糖……200g
- 卵（ときほぐす）……10個
- バニラエッセンス……少々
- Ⓐ 牛乳……大さじ4
- Ⓐ バター……60g
- あんずジャム（粒のあるものは裏ごす）……適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 角皿2枚に薄くバター（分量外）をぬり、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷きます。

Ⓐを合わせ レンジ200W 約2分 加熱し、溶かします。
❷ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで充分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜます。小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと混ぜ Ⓐを加えて手早く混ぜます。
❸ ①に②を等分に流し込み、底をたたいて表面を平らにします。
❹ オーブン 予熱 160℃ 26〜30分 で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら③の白角皿(上段)と黒角皿(下段)を入れて焼きます。(1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れて約23分焼く)
❺ 焼き上がったらふきんの上に角皿を返し、硫酸紙をはがして焼き色のついている面を上にしてあら熱をとります。
❻ 生地を裏返してナイフで1〜2cm間隔にすじをつけ、巻き終りを2cm残してあんずジャムをぬり、手前から巻き、巻き終りを下にしてしばらくおいてから切ります。

〔ひとくちメモ〕
• 冷蔵室で冷やし、落ちつかせてから切ると、きれいに切れます。

組み合わせ自由
同時に2種類のケーキが焼けます

モカロールケーキ

カロリー（1枚分）　約1300kcal

作りかた②で½量の生地にⒶの代わりにコーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1½を湯大さじ½でとく）を加え、モカ生地を作って焼きます。

抹茶ロールケーキ

カロリー（1枚分）　約1150kcal

作りかた②で½量の生地にⒶの代わりに抹茶液（抹茶大さじ1を同量の水でとく）を加え、抹茶生地を作って焼きます。

ロールケーキのコツ

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは生地で「の」の字が書けるまで、卵白の泡立てはハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。
小麦粉の混ぜかたは練らないように、さっくりと混ぜます。

●卵の泡立てを別立て法でするときは
60ページ デコレーションケーキ 作りかた②、③を参照します。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10〜15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

●硫酸紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らしてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップをぬるか、あら熱がとれたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムをぬるときは
向こう側2cmほど残してぬると、巻き終りがきれいです。

アップルパイ

オーブン	200℃	上段
予熱	34～40分	

カロリー（1枚分）　約2560kcal

材料（直径21cmの金属製パイ皿１枚分）
- 小麦粉(強力粉)……100g
- 小麦粉(薄力粉)……100g
- バター（2cm角に切り、冷たいもの）……140g
- 冷水……90～110ml
- リンゴのプリザーブ(材料・作りかたは64ページ参照)……適量

〈つやだし用卵〉
- 卵……½個
- 塩……小さじ¼

（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜます。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませます。

❸ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばします。

❹ ③を３つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを２～３回くり返します。

❺ ３mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切り、残りで２cm幅のテープを８本切り取ります。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とします。

❼ 底全体にフォークで穴をあけます。

❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵をパイの周囲にぬり、テープを組んで端をはりつけます。

❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体にぬります。

❿ オーブン 予熱 200℃ 34～40分で予熱をし、予熱終了音が鳴ったら⑨を黒角皿にのせ、皿受棚の上段に入れて焼きます。

アップルパイのコツ

●型は金属製のものを
耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。

●生地が扱いにくいときは
バターがとけて生地がやわらかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。

●冷凍パイシートは便利
市販の冷凍パイシートを使うと手軽で便利です。直径21cmのパイシート（1枚・約100gのもの）4枚必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取ります。

●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

スティックパイ

オーブン	190℃	上段・下段
予熱	16～18分	

カロリー　約410kcal

材料
- 冷凍パイシート（10～15分間室温で解凍する）……200g
- シナモンシュガー……適量

作りかた

❶ 軽く打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で３mmの厚さにのばし、たんざくに切って、ねじります。

❷ 白角皿と黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べます。

❸ オーブン 予熱 190℃ 16～18分で予熱し、予熱終了音が鳴ったら白角皿（上段）黒角皿（下段）を入れて焼きます。熱いうちにシナモンシュガーをかけます。
（１段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ12～15分焼く）

〔ひとくちメモ〕
• シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

りんごのプリザーブ

りんご（紅玉またはふじ・３個）はタテ４つ割りにして５mm厚さのくし形にきり、塩水につけて水気をきり、砂糖（80～120g）、レモン汁（大さじ１）と合わせて深めの耐熱容器に入れて混ぜ レンジ700W 約8分 加熱し、アクを取ってさらに 5～6分 加熱します。

• アップルパイに使うときは汁気をきってシナモン適量を加えます。

シュークリーム

オーブン	170℃	上段・下段
	42～46分	

カロリー（1個分）　約70kcal

材料（24個分）
- 小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……100g
- Ⓐ バター（5～6個に切る）……100g
- Ⓐ 水……180ml
- 卵（ときほぐし、室温にもどす）……5～6個
- カスタードクリーム……適量
- ホイップクリーム、粉砂糖……各適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1ml＝1cc）

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1をふるい入れ、おおいをしないで レンジ700W 4～5分 加熱します。（材料が½量のときは約3分加熱）

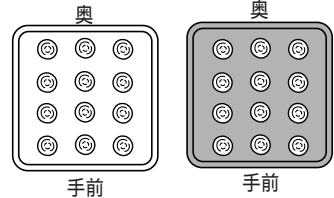
❷ 材料の飛び散りに注意して残りの小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜて レンジ700W 約1分30秒 加熱します。（材料が½量のときは約1分加熱）

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは５～６個に切って水と一緒に入れ、必ず小麦粉小さじ１をふり入れて加熱すると飛び散りをふせぐことができます。
• バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

❸ 卵を⅓量加え、よく混ぜてもち状に練り上げます。

❹ 残りの卵を少しずつ加えよく練ります。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、２～３秒後にゆっくり落ちてくる固さになるまで練ります。

❺ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れます。アルミホイルを敷いた白角皿と黒角皿に薄くバター（分量外）をぬり、直径約3.5cmの大きさを角皿に24個（角皿1枚12個）絞り出し、表面に霧を吹きます。

❻ ⑤の白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れて オーブン 170℃ 42～46分 焼きます。（1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ約38分焼く）

❼ 焼き上がったらすぐにアルミホイルからはずし、充分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふります。

カスタードクリーム

付属品は使用しない

レンジ 700W	6～7分

約1390kcal

材料（シュークリーム24個分）
- 牛乳……カップ3
- Ⓐ 小麦粉(薄力粉)……大さじ3
- Ⓐ コーンスターチ……大さじ3
- Ⓐ 砂糖……100g
- 卵黄(ときほぐす)……4個分
- Ⓑ バター……20g
- Ⓑ バニラエッセンス……少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜます。

❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ700W 6～7分、途中よくかき混ぜながら加熱します。手早くⒷを加えて混ぜ、冷まします。
（材料が½量のときは約4分加熱）

〔ひとくちメモ〕
• 加熱直後はやわらかめでも、冷めると固さがでてきます。

シュークリームのコツ

●バターと水は充分に沸とうさせる
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。

●卵は生地の熱いうちに混ぜる
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。

●加える卵の量は
少なすぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。

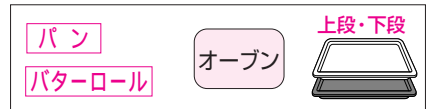
●生地に霧を吹く
表面の乾燥をふせぎ、割れ目をきれいに作り、ふくらみを良くします。

●卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使うと生地が簡単に作れます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～8分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

パン

バターロール（ロールパン）

パ ン　バターロール　

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1個分）　約120kcal

材料（24個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…… 480g
- 砂糖 …… 大さじ5½（約50g）
- 塩 …… 小さじ1強（約6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）…… 小さじ3（約7g）

Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…… 60～80ml
- 卵（ときほぐす）…… 大1個
- 牛乳（室温にもどす）…… 180～200ml

バター（室温にもどす）…… 70g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）
（1ml＝1cc）

作りかた

❶ ボールにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにします。

❷ 生地がベトつかなくなり、ボールからくるんと離れるまでよくこねます。

❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸めます。

❹ バター（分量外）を薄くぬったボールに入れ、霧を吹き、ラップか固く絞ったぬれぶきんをかけます。黒角皿にのせて皿受棚の下段に入れ オーブン 40℃（発酵）40～50分 発酵させます。（材料が½量のときは約30分発酵）

❺ 生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は充分です。

❻ ボールをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜きます。

❼ 生地をスケッパー（または包丁）で24個（1個約38g）に切り分けます。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなります。

❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸めます。

❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませます。（ベンチタイム）

❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばします。

⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄くぬった白角皿と黒角皿に巻き終りを下にして並べます。

奥　奥
手前　手前

⓬ ⑪ の生地に霧を吹いて白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 生地が2～2.5倍になるまで発酵させます。
（材料が½量のときは約30分発酵）

⓭ 表面につやだし用卵をぬって白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ パン バターロール（1度押し）で焼きます。
残り時間10～15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。
（1段のときは黒角皿を皿受棚 上段に入れ 1段/2段 キーを押して1段にして焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた①の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

パン作りのコツ

●牛乳は室温にもどして
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

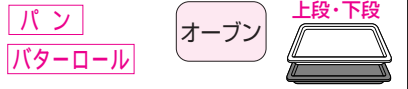
●生地が乾燥しないように
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

●生地の扱いはていねいに
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面にぬります。たっぷりぬると皿に流れ落ち、パンの底がこげてしまいます。

●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●パンをおいしく保存するには
あら熱がとれたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。食べるときはラップをはずし、1個あたり レンジ 500W 20～30秒 加熱します。

パンいろいろ

パ ン　バターロール　

スイートロール

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1個分）　約170kcal

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかたは66ページ参照）
- レーズン …… 100g
- くるみ（荒くきざむ）…… 60g
- シナモンシュガー …… 適量
- ざらめ糖 …… 少々

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 66ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。図のようにレーズンとくるみの½量ずつをのせ、シナモンシュガーをふります。

❸ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった黒角皿（上段）と白角皿（下段）に並べ、霧を吹いて入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。（材料が½量のときは約30分発酵）

❹ つやだし用卵を薄くぬり、ざらめ糖を表面にふりかけ、白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ パン バターロール（1度押し）で焼きます。（1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

レーズンパン

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1個分）　約140kcal

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかたは66ページ参照）
- レーズン …… 100g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… 小さじ¼

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 66ページ バターロール 作りかた①～⑤を参照して生地を作りますが、はじめからレーズンも一緒に入れます。

❷ 軽くガス抜きして18個に切り分け、レーズンがはみださないように丸めて固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❸ 手のひらでころがし、棒状にしてゆるめに結びます。薄くバター（分量外）をぬった白角皿（上段）と黒角皿（下段）に並べ、霧を吹いて入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。
（材料が½量のときは約30分発酵）

❹ つやだし用卵を薄くぬり、白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ パン バターロール（1度押し）で焼きます。（1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

オニオンロール

加熱時間の目安　約26分
カロリー（1個分）　180kcal

材料（18個分）
バターロール生地
（材料・作りかたは66ページ参照）
- 玉ねぎ（薄切り）…… 100g
- ベーコン（細切り）…… 40g
- こしょう、ナツメグ …… 各少々
- マヨネーズ、粉チーズ …… 各適量

（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた

❶ 66ページ バターロール 作りかた①～⑥を参照して生地を作り、2つに切り分けて丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて約20分休ませます。（ベンチタイム）

❷ 軽くガス抜きし、それぞれをめん棒で25×25cmにのばします。

❸ 玉ねぎとベーコンにこしょうとナツメグをふって混ぜ合わせ、½ 量ずつ生地の上にのせます。（スイートロール作りかた②を参照）

❹ 手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切ります。薄くバター（分量外）をぬった白角皿（上段）と黒角皿（下段）に並べ霧を吹いて入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。
（材料が½量のときは約30分発酵）

❺ 上にマヨネーズをぬり、粉チーズをふり、白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ パン バターロール（1度押し）で焼きます。（1段のときは黒角皿を皿受棚上段に入れ 1段/2段 キーを押し1段にして焼く）

食パンいろいろ

パン　山形パン　オーブン　下段

角形食パン

加熱時間の目安　約42分
カロリー（1個分）　約940kcal

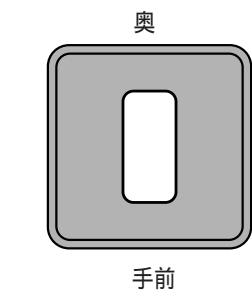
材料（19×10×8.5cmの金属製ふたつき食パン型）
小麦粉（強力粉）……220g
砂糖……小さじ4
塩……小さじ1弱（約4g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要）……約5g
ぬるま湯……130～150ml
バター……10g
（1ml=1cc）

作りかた
❶ 66ページ バターロール 作りかた①～④の要領で生地を作りの要領で生地を作り黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。
❷ガス抜きし、2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）約30分 発酵させます。
❺ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ パン 山形パン（2度押し）で焼きます。

山形パン

加熱時間の目安　約42分
カロリー（1個分）　約940kcal

材料（19×10×8.5cmの金属製パウンド型1個分）
小麦粉（強力粉）……220g
砂糖……小さじ4
塩……小さじ1弱（約4g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1½弱（約5g）
ぬるま湯……130～150ml
バター……10g
（1ml=1cc）

作りかた
❶ 66ページ バターロール 作りかた①～④ の要領で生地を作り黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。
❷ ガス抜きし、スケッパーで2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）約30分 発酵させます。
❺ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ パン 山形パン（2度押し）で焼きます。

胚芽入り山形パン

加熱時間の目安　約42分
カロリー（1個分）　約940kcal

材料・作りかた
山形パン の材料の小麦粉（強力粉・200g）に小麦胚芽（パン用・25g）を加え、山形パンと同じ要領で生地を作り、焼きます。

ミニ山形パン

加熱時間の目安　約38分
カロリー（1個分）　約310kcal

材料（12×8×6cmの金属製パウンド型3個分）
小麦粉（強力粉）……220g
砂糖……大さじ4
塩……小さじ1弱（約4g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ1½弱（約5g）
ぬるま湯……130～150ml
バター……10g
（1ml=1cc）

作りかた
❶ 66ページ バターロール 作りかた①～④ の要領で生地を作り黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）30～40分 発酵させます。
❷ ガス抜きし、スケッパーで6等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）
❸ タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつで軽くたたき、形をととのえます。
❹ バター（分量外）をぬった型に並べ霧を吹き、黒角皿にのせて下段に入れ オーブン 40℃（発酵）約30分 発酵させます。
❺ 生地に霧を吹き、型を黒角皿にタテ向きにのせて下段に入れ パン 山形パン（2度押し）弱 で焼きます。

ピ　ザ

オーブン　170℃
予　熱　約26分
上段・下段
カロリー（1枚分）　約1460kcal

材料（直径26cmのピザ2枚分）
小麦粉（強力粉）……300g
砂糖……約15g
塩……小さじ1（約5g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ2（約5g）
ぬるま湯……カップ¼
牛乳（室温にもどす）……カップ¾
バター（室温にもどす）……10g
ピザソース（市販のもの）……適量
Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）……大½個（約150g）
- ベーコン（たんざく切り）……100g
- サラミソーセージ（薄切り）……16枚
- ピーマン（輪切り）……3個
- マッシュルーム缶（スライス）……小½缶（約50g）

スタッフドオリーブ（薄切り）……8個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……200g
塩、こしょう……各少々
（1段で焼くときは材料を½量にする）

作りかた
❶ 66ページ バターロール 作りかた①～⑤の要領で生地を作ってガス抜きし2等分して丸め、固く絞ったふきんをかけて20～30分休ませます。（ベンチタイム）
❷ 白角皿と黒角皿にアルミホイルを敷き、サラダ油（分量外）を薄くぬります。
❸ 打ち粉をしたのし台でそれぞれ直径26cmくらいにのばして白角皿と黒角皿にのせ、ぴったりと敷きます。
❹ ピザソースをぬり、Ⓐ を2等分して並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らします。
❺ オーブン 予熱 170℃ 約26分 で予熱し、予熱終了音が鳴ったら 白角皿（上段）と黒角皿（下段）を入れ焼きます。
（1段で焼くときは黒角皿を上段に入れ約20分焼く）
〔ひとくちメモ〕
• 残り時間10～15分ぐらいで角皿の前後を入れ替えてさらに焼きます。

手作りピザソース

カロリー（1枚分）　約480kcal

材料・作りかた
鍋にオリーブ油（大さじ3）を熱し、にんにく（薄切り）、バジル、オレガノ（各少々）、ローリエ（2枚）、赤唐辛子（1～2本・種を取る）を炒めて赤唐辛子を除きます。
トマトの水煮缶（カップ1½・あらみじん切り）、白ワイン（大さじ3）、砂糖（小さじ1）、塩、こしょう（各少々）を加えて弱火でトロミがつくまで煮ます。

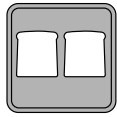
トースト

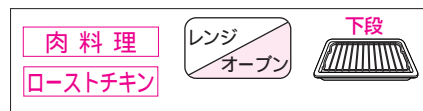
グリル　約8分　上段
カロリー（1枚分）　約170kcal

材料
食パン（1.5～3cm厚さのもの）……2枚

作りかた
❶ 食パン2枚のときは黒角皿の中央に並べます。

❷ ①を皿受棚の上段に入れ グリル 約8分 焼きます。
❸ 途中で裏返し報知音が鳴ったら裏返し、再び焼きます。

肉

ローストチキン

肉 料 理
ローストチキン

加熱時間の目安　約52分
カロリー（1個分）　約940kcal

材料
若鶏(内臓抜きで1.2Kgくらいのもの)…… 1羽
レモン ………… ½個
塩 ………… 小さじ２
こしょう、サラダ油 ………… 各少々

用意するもの

作りかた

❶ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込みます。

❷ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹串で両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえます。

❸ 白角皿に焼網をのせ、水カップ1(分量外)をそそぎます。鶏の胸を上にして首の部分を手前にして、表面全体にサラダ油をぬり下段に入れ 肉料理 ローストチキン (2度押し)で焼きます。

ローストチキンのコツ

鶏の大きさや、本数に応じて仕上がり調節を使い分けます。

- 1.2kg以上のもの→仕上がり調節 強
- 骨つきもも肉（4本）→仕上がり調節 中
- 骨つきもも肉（2本）→仕上がり調節 弱
- 焼色をしっかりつけたい場合は……カラメル（水大さじ1/砂糖大さじ4）を小さめの容器に入れ、レンジ 500W 約3分加熱したもの）を全体にぬると焼き色が一層つきやすくなります。
- 胸や足の部分が焼けすぎるときは、アルミホイルでおおってください。
- 竹串を刺して透明な肉汁が出れば、焼き上がっています。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオーブンシートを敷きます。

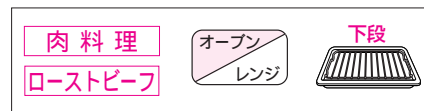
⚠注意

食品を取り出すときに油の飛び散りがあります。
しばらくそのまま加熱室に置いてから取り出します。また角皿に油がたまっているので傾けないように取り出します。
(乾いたふきんやオーブン用手袋を使って取りだすときに、油がしみこまないように注意してください。)

☆☆☆☆☆☆☆☆ *グレービーソースの作り方* ☆☆☆☆☆☆☆☆

グレービーソースを作る場合は、作り方③で白角皿に、にんじん・たまねぎ・セロリ(各100g)をそれぞれ薄切りにしてのせ、水をカップ1（200ml）入れて焼きます。
焼き上がったら、野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープ ½個をとく）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをしてソースを作り、添えます。

ローストビーフ

肉 料 理
ローストビーフ

加熱時間の目安　約32分
カロリー　1440kcal

材料
牛もも肉(直径8cm位のかたまり)…… 約800g
にんにく(すりおろす) ………… 1片
塩、こしょう ………… 各少々
サラダ油 ………… 大さじ２

用意するもの

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。

❷ 白角皿にのせた焼網に①を横向きにのせ下段に入れ、肉料理 ローストビーフ (1度押し)で焼きます。

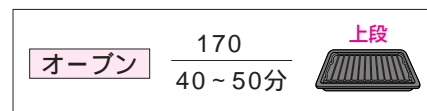
❸ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り､器に盛り、好みでグレービーソースを添えます。

ローストビーフのコツ

分量に応じて仕上がり調節を使い分けます。分量は500gから1kgまでです。

- 800gのもの→仕上がり調節 中
- 800g以上のもの→仕上がり調節 強
- 800g以下のもの→仕上がり調節 弱
- 大きさや形によって多少加熱され具合が変わります。
- グレービーソースの作りかたは70ページを参照します。
- 冷蔵室で充分冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
- 汚れが気になるときは、白角皿にオーブンシートを敷きます。

スペアリブ

オーブン　170℃　40～50分

カロリー　約420kcal

材料(4人分)
スペアリブ ………… 約800g
塩、こしょう ………… 各少々
Ⓐ
- トマトケチャップ ………… 大さじ３
- ウスターソース ………… 大さじ５
- 赤ワイン ………… 大さじ５
- しょうゆ ………… 大さじ５
- サラダ油 ………… 大さじ１
- 豆板醤 ………… 大さじ
- にんにく(すりおろす) ………… 小１片
- 塩 ………… 小さじ¼
- こしょう、ナツメグ ………… 各少々

作りかた

❶ スペアリブに塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけてときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて焼網をのせ、①を並べ上段に入れ オーブン 170℃ 40～50分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 焼網にのらないものはオーブンシートを敷いた黒角皿にのせて焼きます。

赤ワインを使った煮もの

ウインナーソーセージのベーコン巻き

付属品は使用しない

レンジ 700W 2～3分

カロリー(1個分)　約120kcal

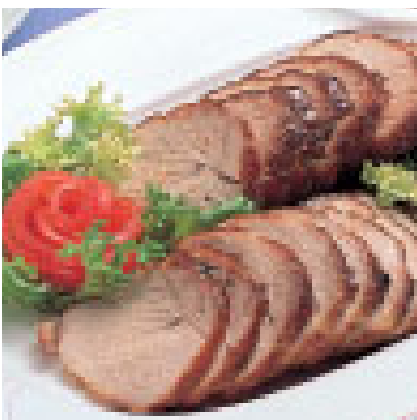
材料(12個分)
- ベーコン(半分に切る) ……… 6枚(約100g)
- ウインナーソーセージ …… 6本(約100g)

作りかた

❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。

❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ 700W 2～3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。
- ゆでたさやいんげん(約50g)と拍子木切りしたチーズ(約60g)を一緒に巻いてもよいでしょう。
- レバー(約150g)にしょうゆ(大さじ½)をかけ レンジ 700W 約1分 加熱したものを巻いてもよいでしょう。
- かきのむき身(約200g)に、塩、レモン汁(各少々)をふり レンジ 700W 約1分 加熱したものを巻いてもよいでしょう。

焼き豚

オーブン 170℃ 60～70分 下段

カロリー　約1270kcal

材料
- 豚肩ロース肉(かたまり) ………… 約500g
- Ⓐ しょうが(みじん切り) ………… 1かけ
- Ⓐ 長ねぎ(みじん切り) ………… ½本
- Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
- Ⓐ 砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐ と一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて焼網をのせ、汁気をきった①をのせて 下段 に入れ オーブン 170℃ 60～70分 焼きます。

❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径5～7cmのものを使います。

フライ、ナゲット

パリッ庫網焼き 8冷凍　レンジ／オーブン 下段

加熱時間の目安　約14分

材料
- 揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ………… 100～400g

作りかた

包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍 (2度押し)で焼きます。

フライ、ナゲットのコツ

●分量は

1人分(約100g)～4人分までです。この分量以外はオート調理できません。

●冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため

パリッ庫網焼き 7冷蔵 (1度押し) 弱 で、同様にできます。

●小さくて焼網にのらないものは、

黒角皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ オーブン 210℃ で様子を見ながら加熱します。(45ページ参照)

焼きとり

グリル 24～28分 上段

カロリー(1人分)　約110kcal

材料(10串分)
- Ⓐ 鶏もも肉(1枚約200gのもの、ひと口大に切る) ………… 2枚
- Ⓐ 長ねぎ(4～5cm長さに切る) ………… 2本
- Ⓐ しし唐辛子(種を取る) ………… 10本
- Ⓑ しょうゆ ………… カップ½
- Ⓑ みりん ………… カップ¼
- Ⓑ 砂糖 ………… 大さじ2～3
- Ⓑ サラダ油 ………… 大さじ1

作りかた

❶ 合わせたⒷの中にⒶをつけ、ときどき返しながら、30分～1時間おいて肉と野菜を交互に刺します。

❷ 黒角皿にのせた焼網に①を並べ上段に入れ グリル 24～28分 焼きます。

❸ 途中裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- たれは市販のものを使うと便利です。
- 鶏もも肉の代わりにレバー(約400g)を使うときにはⒷにしょうが汁(大さじ1)を加えます。
- 汚れが気になるときは、黒角皿にオーブンシートまたはアルミホイルを敷きます。

鶏肉のあえもの

付属品は使用しない

レンジ 700W 3～4分

カロリー(1人分)　約200kcal

- 鶏むね肉 ………… 1枚(約200g)
- 塩、こしょう ………… 各少々
- Ⓐ 酒 ………… 大さじ1
- Ⓐ しょうが汁 ………… 少々
- きゅうり(棒状に切る) ………… 1本
- セロリー ………… 小1本(約100g)
- にんじん(棒状に切る) ………… 1本
- Ⓑ しょうゆ ………… 大さじ3
- Ⓑ 酢 ………… 大さじ1½
- Ⓑ ごま油 ………… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖 ………… 小さじ1
- Ⓑ ラー油 ………… 大さじ1

作りかた

❶ 鶏肉は皮をフォークや竹串で穴をあけ、塩、こしょうをし、深めの皿に入れⒶをふりかけておおいをします。

❷ レンジ 700W 3～4分 加熱し、そのままおいて冷まします。

❸ セロリは筋を取り、ラップで包み、レンジ 500W 約1分 加熱し、そのままおいて冷まします。

❹ にんじんはラップで包み ゆで野菜 4根菜 弱 で加熱します。

❺ ①に鶏肉を細かくさき、材料全部とともにきれいに盛り、混ぜ合わせたⒶをかけます。

鶏肉のワイン煮

付属品は使用しない

レンジ 700W 約8分
レンジ 200W 約50分

カロリー(1人分)　約420kcal

材料(4人分)
- 鶏もも肉(骨つきで1本約200gのもの) ‥ 4本
- 塩、こしょう ………… 各少々
- 小玉ねぎ ………… 12個(約200g)
- マッシュルーム ………… 14個(約120g)
- Ⓐ 赤ワイン ………… カップ¾
- Ⓐ スープ(固形スープ1個をとく) ………… カップ¾
- Ⓐ トマトピューレ ………… カップ½
- Ⓐ ブーケガルニ(ローリエ、パセリの茎などを束ねたもの) ………… 1束
- Ⓐ 塩、こしょう ………… 各少々
- サラダ油 ………… 少々

作りかた

❶ 鶏もも肉は関節の部分で2つに切り、塩、こしょうをします。

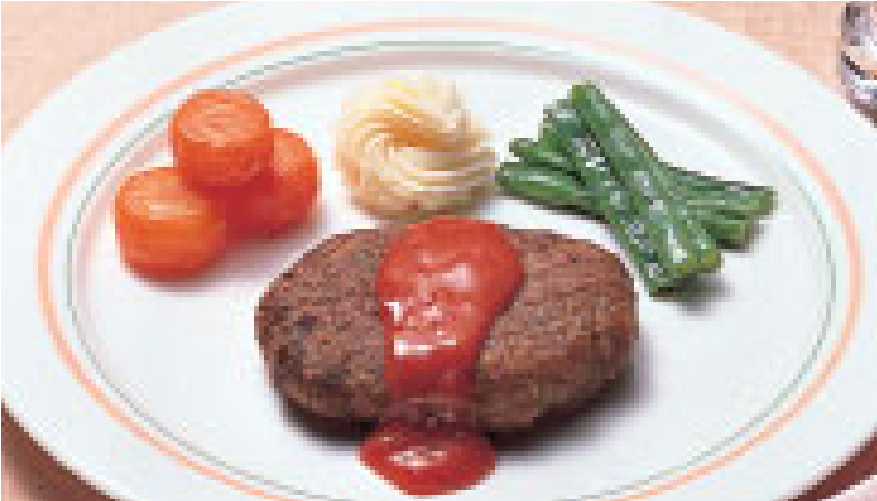
❷ フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の両面に焼き色がつくまで炒めて取り出し、野菜を入れて軽く炒めます。

❸ 容器に②と鶏肉、混ぜ合わせたⒶを入れてかき混ぜ、落としぶたとふたをして レンジ 700W 約8分 、レンジ 200W 約50分 リレー加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 煮もののコツは49ページを参照します。
- リレー加熱の使いかたは30ページを参照します。
- 赤ワインは動脈硬化の予防効果が高いポリフェノールを多く含んでいます。

肉

ハンバーグいろいろ

オーブン 210℃ 約25分 上段

ハンバーグ

カロリー　約1800kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ 小1個（約150g）
- バター ……… 20g

Ⓑ
- 合びき肉 ……… 450g
- パン粉 ……… カップ1
- 牛乳 ……… 大さじ4½
- 卵（ときほぐす）……… 1½個
- 塩 ……… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース ……… 各適量

（2段で焼く時は材料を2倍にする）

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約3分 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
（材料が2倍のときは約5分加熱）

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。

❸ 黒角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて皿受棚の上段に入れ オーブン 210℃ 約25分 焼きます。
（2段のときは白角皿（上段）と黒角皿（下段）で約35分焼く）

〔ひとくちメモ〕
- 100%牛ひき肉を使ってビーフのハンバーグにするときは、加熱時間を3〜4分短かめにします。
- 生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは、それぞれの取扱説明書を参照します。

豆腐入りハンバーグ

カロリー　約1490kcal

材料（6個分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）‥ 小1個（約150g）
- バター ……… 20g

- 合びき肉 ……… 300g
- 豆腐（木綿）……… ½丁（約150g）
- ひじき（乾燥したもの）……… 15g
- パン粉 ……… カップ1
- 牛乳 ……… 大さじ4½
- 卵（ときほぐす）……… 1½個
- 塩 ……… 小さじ½
- こしょう、ナツメグ ……… 各少々

（2段で焼く時は材料を2倍にする）

作りかた

❶ 耐熱容器に Ⓐを入れ レンジ 700W 約3分 加熱し、あら熱をとります。
豆腐は皿にのせて レンジ 700W 約1分 加熱し、水きりします。ひじきは水にもどします。
（材料が2倍のときは約5分・約1分30秒それぞれ加熱）

❷ ①を容器に入れ、残りの材料も加えてよく混ぜ、6等分します。

❸ ハンバーグ 作りかた②、③を参照して形を作り、焼きます。

ハンバーグのコツ

●分量は2〜12個まで
2〜6個を焼くときは1段で、7個以上は2段にします。

●生地の作りかたは
練らないようによく混ぜ、空気抜きをしてから形を作って焼くと、やわらかくふっくらと仕上がります。

●生地の中央をくぼませて
火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれをふせぎます。

●アルミホイルを敷いたときは
アルミホイルに薄くサラダ油をぬり、こびりつきを少なくします。

●冷凍ハンバーグなどは
- 市販の生の冷凍ハンバーグは同様にして焼きます。
- 生のまま冷凍したものは28〜32分焼きます。

魚介

あさりのワイン蒸し

付属品は使用しない

レンジ 700W　3〜4分

カロリー　約120kcal

材料
- あさり（殻つき）……… 約400g
- 白ワイン ……… 大さじ3
- バター ……… 適量
- パセリ（みじん切り）……… 少々

作りかた

❶ あさりは3%の食塩水（分量外）で砂をはかせてからよく洗います。

❷ ①を深めの皿に並べ、ワインをかけてバターを散らし、おおいをして レンジ 700W 3〜4分 加熱し、蒸し上がりにパセリをふります。

〔ひとくちメモ〕
- ワインを酒に代えると酒蒸しになります。
- 砂をはかせるときの水の量は半分つかる程度にします。貝が呼吸して水を飛ばすことがありますので、アルミホイルかボールをかぶせておきます。

魚介類の解凍

いかの三種盛り

付属品は使用しない

生解凍 5 さしみ　レンジ

加熱時間の目安　約6分

材料（4人分）
- 冷凍いか ……… 300g

〈真砂あえ〉
- たらこまたは明太子 ……… ½腹（約50g）
- 酒 ……… 少々

〈うにあえ〉
- 練りうに ……… 大さじ1
- 卵黄 ……… ½個分
- 酒 ……… 少々

〈木の芽あえ〉
- 白みそ ……… 大さじ1
- 砂糖、だし汁 ……… 各小さじ1
- 酒 ……… 少々
- 木の芽（みじん切り）……… 4枚

作りかた

❶ いかはラップなどの包装をはずして発泡スチロールのトレーにのせ 生解凍 5 さしみ（1度押し）で解凍します。

❷ ①をサッと洗って水気をふき、糸づくりにして3等分します。
それぞれ、合わせた衣であえます。

〔ひとくちメモ〕
- 衣のかたさは酒、だし汁で加減します。
- 生解凍 のコツは19ページを参照します。

鮭の塩焼き

グリル　25〜30分　上段

カロリー（1切れ分）約170kcal

材料（4切れ分）
- 生鮭の切り身（1切れ約100gのもの）· 4切れ
- 塩 ……… 少々

作りかた

❶ 鮭全体に軽く塩をふります。

❷ 黒角皿に焼網をのせ、①を盛りつけたときに上になる方を下にして並べます。

❸ ②を上段に入れ グリル 25〜30分 焼きます。

❹ 途中、裏返し報知音が鳴ったら裏返して、再び焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 塩鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）も同様にして焼き上げられます。

魚の照り焼き

カロリー（ぶり1切れ分）　約270kcal

材料・作りかた

ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し グリル 20〜25分 焼きます。

ヘルシーメニュー

煎りパン粉や天かすなどを衣にして…
油で揚げないのでヘルシーな仕上がり

ヒレカツ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約60kcal

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る）…… 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 大1個

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は上下を包丁でたたき16等分に切り、塩、こしょうをします。
❷ ①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 豚ヒレ肉を鶏もも肉に代えると、チキンカツになります。
• 白身魚の切り身（1切れ約100gのもの・8切れ）を半分に切って、ヒレカツと同様にすると白身魚のフライができます。

ライスコロッケ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー（1個分）約70kcal

材料（16個分）
Ⓐ
- ご飯 …… 300g
- ケチャップ …… 大さじ2½
- 塩、こしょう …… 各少々

Ⓑ
- 玉ねぎ（みじん切り）…… 30g
- にんじん（みじん切り）…… 20g
- ピーマン（みじん切り）…… 小1個
- ベーコン（みじん切り）…… 2枚

プロセスチーズ（さいの目切り）…… 30g
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1で作る）…… 適量
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 大1個

作りかた
❶ 容器にⒷを入れて混ぜ合わせ レンジ 700W 約1分10秒 加熱します。Ⓐを加えてかき混ぜ、再び レンジ 700W 約2分 加熱してよくかき混ぜます。
❷ ①にチーズを加えて混ぜ、16等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの 弱（1度押し）で加熱します。

煎りパン粉の作りかた
フライパンにパン粉とオリーブオイルを入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

えびのガーリックフライ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約50kcal

材料（16個分）
大正えび（またはブラックタイガー）…… 16尾
にんにく（すりおろす）…… 1片
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ2強
卵（ときほぐす）…… 大1個
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブオイル大さじ1強で作る）…… 適量
- パセリ（みじん切り）…… 少々

作りかた
❶ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取り、にんにくをまぶします。Ⓐは合わせておきます。
❷ えびに小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

鶏のから揚げ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約90kcal

材料（18個分）
鶏もも肉（1枚約250gのもの）…… 3枚
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ3
- 酒 …… 大さじ2
- しょうが（すりおろしたもの）…… 小さじ2
- にんにく（すりおろしたもの）…… 小さじ2
- こしょう …… 少々

片栗粉 …… 大さじ4½

作りかた
❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おきます。
❷ ①の汁気をきってから片栗粉をまぶします。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を皮を上にして並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

きすのヘルシー天ぷら

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー（1個分）約89kcal

材料（10個分）
きす（開いたもの）…… 10尾（約250g）
小麦粉（薄力粉）…… 大さじ1強
卵（ときほぐす）…… 大½個
天かす …… 約60g

作りかた
❶ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❷ きすに小麦粉、卵、①の順につけます。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの （1度押し）弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• きすは、えび、いか、あなごなどに代えてもよいでしょう。
• 5mm厚さに切ったれんこん、かぼちゃ、さつまいもなども同様に作れます。

さわらのごま揚げ

加熱時間の目安　約25分
カロリー（1個分）約120kcal

材料（10個分）
さわら（1切れ約50gのもの10切れ）…… 500g
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2½
- 酒 …… 大さじ1強
- 砂糖 …… 大さじ2⅓強
- しょうが（すりおろしたもの）小さじ1強

白ごま …… 60g

作りかた
❶ さわらは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❷ ①の汁気を軽くきり、白ごまを全体にまぶします。
❸ 黒角皿にのせた焼網に②を並べて上段に入れ ヘルシー 揚げもの （1度押し）で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• さわらは、たら、まぐろに代えてもよいでしょう。

ヘルシー揚げもののコツ

●分量は
標準量～1.5倍の分量です。（この分量以外のオート調理はできません。）

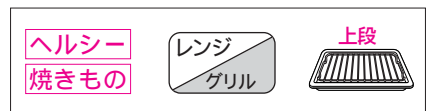
●汁気は
衣をつける前の材料の汁気は、作りかたを参照して、ペーパータオルなどでふきとってください。

●煎りパン粉は
衣にする煎りパン粉は多めに作り、冷凍しておくと便利です。

●パン粉以外の衣は
天かすなどの衣は、細かく砕いた方が、材料にまんべんなくきれいにつきます。
●オリーブオイルの代わりにサラダ油を使ってもよいでしょう。

●パン粉を煎らないで使う場合は
そのままのパン粉をつけ、オリーブオイル（大さじ1強）をまんべんなくふりかけてから加熱します。ソフトな焼き色に仕上がります。

ヘルシーメニュー（揚げもの）

*食品の余分な油を落し中は「しっとり」
表面は「こんがり」焼上げます*

ヘルシー 焼きもの

チキンのハーブ焼き

加熱時間の目安　約23分
カロリー(1枚分)　約400kcal

材料
鶏胸肉またはもも肉(皮つき)‥3枚(約670g)
Ⓐ 塩、こしょう ………… 各適量
Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品) ……… 各少々

作りかた
❶ 鶏肉の厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❷ 白角皿にのせた焼網に、① の皮を上にして並べて上段に入れ ヘルシー 焼きもの （2度押し）で加熱します。

鶏手羽先のつけ焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1本分)　約100kcal

材料
鶏手羽先 ………… 8本(約480g)
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ2½
Ⓐ 酒 ………… 大さじ2弱

作りかた
❶ 鶏手羽先は、合わせたⒶに10～15分ほどつけて下味をつけます。
❷ 白角皿にのせた焼網に、① の表を上にして並べて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• 鶏手羽先は、2～10本を一度に加熱できます。

豚肉の野菜ロール

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分)　約100kcal

材料(12個分)
豚ロース肉(薄切り)‥ 12枚(300～350g)
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ1強
Ⓐ 酒 ………… 大さじ1強
Ⓑ にんじん(7～8mmのせん切り)‥ 120g
Ⓑ さやいんげん ………… 120g

作りかた
❶ 豚肉は、合わせた Ⓐに5分ほどつけて下味をつけます。
❷ Ⓑを合わせてラップで包み ゆで野菜 7根菜 (2度押し) 弱 で加熱し、12等分にしておきます。
❸ ①を1枚ずつ広げ、②をその上にのせて巻きます。
❹ 白角皿にのせた焼網に、③の巻き終わりを下にして並べて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•豚ロース肉を牛肉にかえたりにんじん、いんげんをえのきだけやグリーンアスパラガスなど好みの野菜にかえてもよいでしょう。
•つけ焼きの場合、表面がこげやすいので残り時間8～10分で裏返しします。

…… 応用として ……

焼きいも

仕上がり調節 強

加熱時間の目安 2本で約26分
カロリー(1本分)　約310kcal

材料
さつまいも(1本約250gのもの) …… 2～4本

作りかた
さつまいもは白角皿にのせた焼網に並べて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 強 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
• じゃがいも(1個約150gのもの・3個)は同様にして加熱し、ベークドポテトに。
• さつまいもの分量が100g以下のオート調理はできません。

豚ヒレ肉のチーズ焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分)　約140kcal

材料(12個分)
豚ヒレ肉(12等分する) ………… 600g
塩、こしょう ………… 各少々
ベーコン ………… 6枚
Ⓐ マヨネーズ …… 大さじ2½(約34g)
Ⓐ しょうゆ ………… 小さじ1
ピザ用チーズ ………… 60g
パセリ(あらくきざんだもの) ………… 適量

作りかた
❶ 豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味をつけておきます。
❷ ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、①の周囲に巻いて楊枝で止めます。
❸ 白角皿にのせた焼網に ①を並べ、Ⓐを表面にぬってピザ用チーズをのせて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。肉の中央にパセリをのせます。

網焼きいなり

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分)　約240kcal

材料(8個分)
油揚げ(半分に切る) ………… 4枚
Ⓐ 鶏ひき肉 ………… 300g
Ⓐ 長ねぎ(みじん切り)… 大2本(約130g)
Ⓐ 卵 ………… 大2個
Ⓐ ごま油 ………… 大さじ2½
Ⓐ しょうが(すりおろしたもの)・小さじ3
Ⓐ 酒 ………… 大さじ1½
Ⓐ 塩 ………… 小さじ1½
大根おろし ………… 200g
万能ねぎ(小口切り) ………… 1～2本
しょうゆ、またはポン酢 ………… 適量

作りかた
❶ 油揚げはペーパータオルにはさんで レンジ 500W 約20秒 加熱し、軽く押さえて油抜きをし、半分に切って破らないように袋状に開きます。
❷ 容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、6等分にします。
❸ ①の油揚げに ②を詰めて厚みが2～3cmになるようにします。
❹ 白角皿にのせた焼網に③をのせて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

〔ひとくちメモ〕
•油揚げはこげやすいので残り時間7～8分位で裏返します。

ピーマンの肉づめ

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約19分
カロリー(1個分)　約60kcal

材料(16個分)
ピーマン ………… 8個
Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)‥ 大½個(約130g)
Ⓐ バター ………… 大さじ1(約13g)
Ⓑ 豚ひき肉(または合びき肉) ………… 260g
Ⓑ パン粉 ………… 20g
Ⓑ 卵 ………… 大1個
Ⓑ 塩 ………… 小さじ1
Ⓑ こしょう ………… 少々
小麦粉 (薄力粉) ………… 適量

作りかた
❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 700W 1分30秒 加熱して、あら熱をとります。
❷ ピーマンはへたを残したまま縦2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふります。
❸ ボールにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰めます。
❹ 白角皿にのせた焼網に、③を並べて上段に入れ ヘルシー 焼きもの (2度押し) 弱 で加熱します。

ヘルシー焼きもののコツ

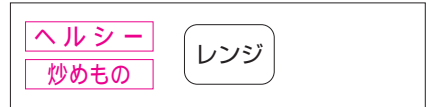
●分量は
チキンのハーブ焼きは、1～4枚です。枚数によって仕上り調節を使い分けます。
1枚→仕上がり調節 弱
2～4枚→仕上がり調節 中
他は標準量です。(この分量以外のオート調理はできません。)

●白角皿や焼網にアルミホイルは絶対に敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花(スパーク)の原因になります。
オーブンシートは使用できます。

●加熱後、白角皿を取り出すとき傾けないようにしてください。
メニューによっては油や焼き汁が白角皿上に落ち、たまることがあります。
油や焼き汁が多いメニュー(チキンのハーブ焼きなど)の場合、白角皿上にペーパータオルを敷いて加熱すると汁がこぼれにくくなります。

ヘルシー 炒めもの (3度押し)

油をほとんど使わずにレンジでヘルシー炒めもの。
野菜やきのこをたっぷりと使いさらにヘルシーに。
市販の合わせ調味料を使えばさらに簡単、ヘルシー。

付属品は使用しない

ヘルシー 炒めもの　レンジ

焼きそば

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約430kcal

材料(標準量)(1～2人分)
- 焼きそば用めん(ソース付) ……… 1袋
- 野菜ミックス (約250gのもの) ……… 1袋
- 豚薄切り肉 (ひと口大に切る) ……… 50g
- 塩、こしょう ……… 少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、ラップをします。
❷ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め(チンジャオロウスー)

加熱時間の目安　約5分
カロリー(標準量)　約370kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- 牛もも肉(細切り) ……… 150g
- Ⓐ ピーマン(種を取り､タテに細切り) ……… 4個
- Ⓐ ゆでたけのこ(細切り) ……… 50g
- Ⓑ しょうゆ ……… 小さじ1
- Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ1
- Ⓑ 酒 ……… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖 ……… 小さじ1
- Ⓑ 鶏がらスープ (顆粒) ……… 小さじ1
- Ⓑ 片栗粉 ……… 小さじ1

作りかた
❶ 牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ､合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

豚肉とキャベツの辛みそ炒め(ホイコーロウ)

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約380kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- 豚ロース肉 (薄切り、ひと口大に切る) ……… 100g
- Ⓐ キャベツ (ひと口大に切る) ……… 100g
- Ⓐ にんじん (薄切り) ……… 50g
- Ⓐ ピーマン(種を取り､乱切り) ……… 2個
- Ⓐ ねぎ (5㎜幅の斜め切り) ……… 50g
- Ⓑ みそ ……… 大さじ1
- Ⓑ 酒 ……… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖 ……… 小さじ1
- Ⓑ 豆板醤 ……… 小さじ½
- Ⓑ 片栗粉 ……… 小さじ½

作りかた
❶ 豚肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①と Ⓐ ､合わせたⒷを入れ軽く混ぜラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し､かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの代わりに市販のホイコーロウの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

ヘルシー炒めもののコツ

●分量は
標準量です。(この分量以外のオート調理はできません)
●容器は
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●ラップをして
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●加熱が足りないときは
レンジ 500W で､様子を見ながら加熱します。

八宝菜

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約420kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- Ⓐ 豚バラ肉(薄切り、ひと口大に切る) ……… 50g
- Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ……… 4尾
- Ⓑ 白菜(ひと口大のそぎ切り) ……… 150g
- Ⓑ ねぎ(5㎜幅の斜め切り) ……… 50g
- Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り) ……… 50g
- Ⓑ しいたけ(そぎ切り) ……… 2枚
- Ⓑ にんじん(薄切り) ……… 25g
- Ⓑ さやえんどう(筋をとる) ……… 4枚
- Ⓒ 鶏がらスープ (顆粒) ……… 小さじ2
- Ⓒ 酒 ……… 大さじ1
- Ⓒ 砂糖 ……… 小さじ½
- Ⓒ 片栗粉 ……… 小さじ1
- Ⓒ ごま油 ……… 小さじ½
- Ⓒ 塩、こしょう ……… 少々

作りかた
❶ Ⓐに軽く塩、こしょうをし､片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①と Ⓑ､合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し､かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの代わりに市販の八宝菜の素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

鶏肉ときのこの中華炒め

加熱時間の目安　約6分
カロリー(標準量)　約400kcal

材料(標準量)(2～3人分)
- 鶏もも肉(そぎ切り、ひと口大に切る) ……… 100g
- Ⓐ まいたけ(小房に分ける) ……… 1パック
- Ⓐ しめじ(小房に分ける) ……… 1パック
- Ⓐ にんにくの芽(5㎝長さに切る) ……… 100g
- Ⓐ にんじん(せん切り) ……… 30g
- Ⓑ しょうゆ ……… 大さじ½
- Ⓑ 酒 ……… 大さじ1
- Ⓑ 砂糖 ……… 小さじ½
- Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ½
- Ⓑ 豆板醤 ……… 小さじ½
- Ⓑ 片栗粉 ……… 小さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう ……… 少々

作りかた
❶ 鶏肉に軽く塩、こしょうをし､片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ､合わせたⒷを入れ軽く混ぜ、ラップをします。
❸ ヘルシー 炒めもの (3度押し)で加熱し､かき混ぜます。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに市販の中華合わせ調味料を使うとより簡単に炒めものが出来ます。

いっしょ煮炊飯

―ごはんとおかずを同時に調理―

ごはんメニュー(82ページ)とおかずメニュー(83ページ)の組み合せは自由です。

付属品は使用しない

10 いっしょ煮 炊飯　レンジ

加熱時間の目安　約20分

ごはん　おかず

置きかたは

ごはんメニュー(82ページ)とおかずメニュー(83ページ)の中からお好みのものを選び、テーブルプレートに置いて 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱します。

ご 飯

カロリー 約280kcal

材料(1人分)

米	カップ½(80g)
水	130〜150ml

(1ml=1cc)

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、約30分つけて吸水させます。

❷ ラップを落とし込みにしておかずメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜてしばらく蒸らします。

(ごはん類メニュー)

赤 飯(おこわ)

カロリー 約310kcal

材料(1人分)

もち米	カップ½(80g)
ゆでささげ(乾燥豆約10g)	約20g
ささげのゆで汁／水	80〜100ml
ごま塩	少々

(1ml=1cc)

作りかた

❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけて吸水させます。

❷ ささげを加えてかき混ぜ、ラップを落とし込みにしておかずメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜてしばらく蒸らします。

❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕

• ささげの量は好みで加減します。

• 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ピラフ

カロリー 約2180kcal

材料(1人分)

	米	カップ½(80g)
	スープ(固形スープ⅛個をとく)	½カップ(100ml)
Ⓐ	大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る)	2尾
Ⓐ	にんじん(1cm角のさいの目切り)	30g
Ⓐ	玉ねぎ(　〃　)	30g
Ⓐ	ピーマン(　〃　)	30g
Ⓐ	グリンピース	適量
Ⓐ	バター	10g
Ⓐ	塩、こしょう	少々

(1ml=1cc)

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてスープを加えて約30分つけて吸水させます。

❷ Ⓐを加え軽くかき混ぜ、ラップを落とし込みにしておかずメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜてしばらく蒸らします。

炊き込みご飯

約440kcal

材料(1人分)

	米	カップ½(80g)
Ⓐ	水	80ml
Ⓐ	めんつゆ(3倍濃縮のもの)	小さじ2
Ⓐ	酒	小さじ1
Ⓐ	塩	小さじ¼
Ⓑ	鶏肉(そぎ切り)	50g
Ⓑ	にんじん(せん切り)	30g
Ⓑ	しめじ(小房に分ける)	30g
Ⓑ	油揚げ(せん切り)	¼枚

(1ml=1cc)

作りかた

❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れてⒶを加えて約30分つけて吸水させます。

❷ Ⓑを加えて軽くかき混ぜ、ラップを落とし込みにしておかずメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜてしばらく蒸らします。

(おかず類メニュー)

肉じゃが

カロリー　約410kcal

材料(1人分)

	牛肉(ひと口大に切る)	50g
	じゃがいも (乱切り)	中⅓個(約75g)
	にんじん (乱切り)	中⅓本(約75g)
	玉ねぎ (くし形切り)	¼個(約50g)
Ⓐ	めんつゆ (3倍濃縮のもの)	大さじ2
Ⓐ	みりん	小さじ1
	グリンピース	適量

作りかた

深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップを落とし込みにしてごはんメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜます。

カレー

カロリー　約420kcal

材料(1人分)

	豚肉(薄切り、ひと口大に切る)	50g
	じゃがいも (乱切り)	中⅓個(約75g)
	にんじん (乱切り)	中⅓本(約75g)
	玉ねぎ (くし形切り)	¼個(約50g)
Ⓐ	カレールー	1個(約20g)
Ⓐ	水	80〜100ml

(1ml=1cc)

作りかた

深めの容器に材料を入れ、Ⓐを加えて混ぜ、ラップを落とし込みにしてごはんメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜます。

注意

少量の食品を加熱しない。

少量(標準量の½量未満)で加熱すると食品がこげることがあります。

かぼちゃのそぼろ煮

カロリー(1個分) 約300kcal

材料(1人分)

	かぼちゃ(3cm角に切る)	200g
	豚ひき肉	50g
Ⓐ	水	大さじ2
Ⓐ	みりん	大さじ1
Ⓐ	めんつゆ(3倍濃縮のもの)	大さじ2
Ⓐ	片栗粉	小さじ½
	グリンピース	適量

作りかた

深めの容器に豚ひき肉とⒶを入れてかき混ぜ、かぼちゃを加えて混ぜラップを落とし込みにしてごはんメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 で加熱し、加熱後かき混ぜます。

ロールキャベツ

カロリー　約220kcal

材料(1人分)

	キャベツ	2枚
Ⓐ	合びき肉	50g
Ⓐ	玉ねぎ	15g
Ⓐ	パン粉	大さじ2
Ⓐ	牛乳	大さじ1
Ⓐ	ナツメッグ、塩、こしょう	少々
Ⓑ	スープ(固形スープ⅛個をとく)	70ml
Ⓑ	塩、こしょう	少々
	ベーコン(みじん切り)	少々
	トマト(細かく切る)	20g

(1ml=1cc)

作りかた

❶ キャベツは水洗いし、ラップで包み ゆで野菜 3 葉菜 で加熱してから、芯を薄くそぎ取り、水気をきります。

❷ ボールにⒶとみじん切りにした芯を入れてよく練り混ぜます。

❸ ②を2等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包み、楊子で止めます。

❹ 深めの容器に③を並べ、合わせたⒷを加え、ベーコンとトマトを散らします。ラップを落とし込みにしてごはんメニューと組み合わせ 10 いっしょ煮 炊飯 加熱します。

いっしょ煮のコツ

材料は

生の材料を使います。冷凍した材料や調理済みの材料は上手に仕上りません。

容器は

分量に合った大きさで直径12〜15cm、深さ約8cmのものを2個使います。

置きかたは

左にごはん類、右におかず類を置きます。

分量は

一度に表示の分量です。この分量以外はできません。

ラップのしかたは

落とし込みにしてふきこぼれを防ぎます。ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

加熱後はしばらく置く

おかず類は味をなじませ、ごはん類は蒸らします。

加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子をみながら加熱します。

パリッ庫網焼き

●掲載している食品のパッケージ写真は参考例です。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜を付属の焼網にのせてレンジで中まで火を通し、グリルで表面をこんがり焼き上げます。

パリッ庫網焼き 7冷蔵　レンジ オーブン　下段

さつま揚げ、厚揚げ

加熱時間の目安　300gで約12分

材料
さつま揚げ……100〜600g
または厚揚げ……1〜4枚（150〜600g）

作りかた
さつま揚げまたは厚揚げの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ パリッ庫焼き 7冷蔵（1度押し）で焼きます。

焼き魚のこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼き魚（市販品および手作りのもの）……2〜6切れ

作りかた
焼き魚の包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ パリッ庫網焼き 7冷蔵（1度押し）で焼きます。

焼きとりのこんがりあたため

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
焼きとり（市販品および手作りのもの）……4〜10本

作りかた
焼きとりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れて パリッ庫網焼き 7冷蔵（1度押し）で焼きます。器に盛り付けてから、たれをかけます。

⚠注意
パリッ庫網焼きで少量の食品を加熱するとこげることがあります。（1個50g以下のものは2個以上にして加熱します。）

プリマハム「直火焼ハンバーグ」

伊藤ハム「元祖あぶり焼チキンステーキ」ハーブ＆レモン

ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200gで約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ（チルド）……1〜6個
または、市販の調理済みチキンステーキ（チルド）……1〜6個

作りかた
ハンバーグ、またはチキンステーキの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れて パリッ庫網焼き 7冷蔵（1度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

市販のうなぎのかば焼き

うなぎのかば焼き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　200gで約7分

材料
うなぎのかば焼き……1〜4串

作りかた
うなぎの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れ パリッ庫網焼き 7冷蔵（1度押し）弱 で焼きます。容器に盛り付け、たれをかけます。

パリッ庫網焼き 8冷凍　レンジ オーブン　下段

味の素「あらびき焼ハンバーグ」

ニチレイ「ミニハンバーグ」

ニッスイ「いかハンバーグ」

冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　180gで約12分

材料
冷凍ハンバーグ（ミニサイズ）……4〜20個

作りかた
ハンバーグの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍（2度押し）で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

ニチレイ「焼おにぎり」

ニッスイ「大きな大きな焼きおにぎり」

冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍焼きおにぎり……2〜10個

作りかた
焼きおにぎりの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍（2度押し）で焼きます。

ニッスイ「たこ焼き」

「あつあつたこ焼き」

冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200gで約14分

材料
冷凍たこ焼き……6〜20個

作りかた
たこ焼きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べて下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍（2度押し）で焼き、ソースをかけます。

ニッスイ「レンジ　DE　春巻」

冷凍春巻き

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　150gで約8分

材料
冷凍春巻き（揚げ調理済みのもの）‥4〜12個

作りかた
春巻きの包装をはずし、白角皿にのせた焼網に並べ下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍（2度押し）弱 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
●揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
●好みに応じて、焼く前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

味の素「大焼餃子」

冷凍餃子

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　200gで約17分

材料
冷凍餃子……5〜18個

作りかた
餃子の包装をはずして水にくぐらせ、白角皿にのせた焼網に、焼き色をつけたい面を上にして並べて下段に入れ パリッ庫網焼き 8冷凍（2度押し）強 で焼きます。

さくいん（あいうえお順）

あ

あさりのワイン蒸し 75
揚げもの 76・77
厚揚げ 84
アップルパイ 64
あべ川もち 51
網焼きいなり 79
あんまん・肉まんのあたため 15

い

いかの三種盛り（真砂あえ・うにあえ・木の芽あえ） 75
いそべ巻き 51
イタリアンサラダ 48
炒めもの 80・81
いちごジャム 47
いっしょ煮 82・83
いり卵 52
煎りパン粉 76
インスタント食品 46
（ラーメン・ヌードル・カレー・丼ものの具・ご飯）

う

うなぎのかば焼き 84
うにあえ 75
梅酒 47
ウインナーソーセージのベーコン巻き 72

え

えびのガーリックフライ 76
えびのドリア 55

お

大福もち 51
おかゆ（白がゆ） 50
おこわ（赤飯） 50・82
オーブンオムレツ 53
お総菜2品 56
お菓子2品 57
オニオンロール 67
オリーブオイルで作るドレッシング 48
お酒のあたため 46

か

解凍 18・19
角形食パン 68
果実酒 47
カスタードクリーム 65
型抜きクッキー 62
かぼちゃのそぼろ煮 83
かぼちゃの含め煮 49
かぼちゃのホイル焼き 49
かゆ 50
カレー 83
乾燥（塩、砂糖、カルシウムふりかけ） 46

き

きすのヘルシー天ぷら（えび/いか/あなご/れんこん/かぼちゃ/さつまいも） 77
きのこのキッシュ 53
きのこのサラダ 48
木の芽あえ 75
牛乳のあたため 16
魚介類の解凍 18・75
切りもち 51
牛肉とピーマンの細切り炒め 80

く

草もち 51
クッキー 62
グラタン 54・55

け

ケーキ 59・61

こ

コーヒーのあたため 44
コーヒーリキュール 47
ご飯（こめ） 30・50・82
根菜のゆでもの 17・48

さ

魚の照り焼き 75
鮭のムニエル 56
さつま揚げ 84
さといもの含め煮 49
サラダ 48
さわらのごま揚げ（たら/まぐろ） 77

し

塩鮭（鮭の塩焼き） 75
シフォンケーキ（プレーン） 59
絞り出しクッキー 62
シュークリーム 65
白がゆ 50

す

スイートロール 67
巣ごもり卵 52
スティックパイ 64
スペアリブ 71
スポンジケーキ 60

せ

赤飯（おこわ） 50・82

た

タルトレット 57
大福もち 51
炊きこみご飯 82

ち

チーズケーキ 61
チーズクッキー 62
チキンステーキ（チルド） 84
チキンのハーブ焼き 78
筑前煮 49
チルド食品 84
茶わん蒸し 53
チョコバナナケーキ 61
チンジャオロウスー 80

て

手作りピザソース 69
手作りもち 51
デコレーションケーキ（スポンジケーキ） 60

と

豆腐入りハンバーグ 74
豆腐の水切り 47
トースト 69
トマトファルシー 56
とかしチョコレート 46
とかしバター 46
共立て法の作りかた 60
鶏手羽先のつけ焼き 78
鶏肉ときのこの中華炒め 81
鶏肉のあえもの 73
鶏肉のワイン煮 73
鶏のから揚げ 77
丼ものの具（インスタント食品） 46

な

ナゲット 72
なすとトマトのチーズグラタン 55

に

煮もの 49・83
肉じゃが 83
にんにくのにおい消し 47

ぬ

ヌードル（インスタント食品） 46

は

パウンドケーキ 61
バターロール（ロールパン） 66
八宝菜 81
花野菜のサラダ 48
ハム入りスクランブルエッグ 52
胚芽入り山形パン 68
パリッ庫網焼き 84・85
パンのあたため 15
ハンバーグ 74・84
ハンバーグ（チルド） 85

ひ

ピーマンの肉づめ 79
ピザ 69
ピザソース 69
ピラフ 82
ヒレカツ（チキンカツ/白身魚のフライ） 76

ふ

豚バラ肉の香味焼き 56
豚肉の野菜ロール 78
豚肉とキャベツの辛みそ炒め 80
フライ 76
フライ、ナゲット 72
プリン 58
プチパイ 57
豚ヒレ肉のチーズ焼き 79

へ

ベーコンエッグ 52
べっこうあめ 58

ほ

ホイコーロウ 80
ホイル焼き 49
ホワイトソース 54
干ししいたけのもどし 47

ま

マカロニグラタン 54
真砂あえ 75
マドレーヌ 58

み

みたらしだんご 51
ミニ山形パン 68

も

もち（切りもち） 51

や

焼きいも 78
焼きそば 80
焼きとり 73
焼きとりのあたため 84
焼き魚のあたため 84
焼き豚 72
焼きもの 78・79
野菜のオーブン焼き 56
山形パン 68

ゆ

湯せん（とかしバター・とかしチョコレート） 46

よ

葉菜、根菜のゆでもの 17・48

ら

ラーメン（インスタント食品） 46
ライスコロッケ 76
ラザニア 55

り

りんごのプリザーブ 64

れ

冷凍あんまん・肉まんのあたため 15
冷凍餃子 85
冷凍グラタン 54
冷凍たこ焼き 85
冷凍春巻き 85
冷凍ハンバーグ 74・85
冷凍焼きおにぎり 85
レーズンパン 67
レトルト食品（カレー・丼ものの具） 46
レモン酒 47
レモン絞り 47

ろ

ローストチキン 70
ローストビーフ 71
ロールキャベツ 83
ロールケーキ（プレーン/モカ/抹茶） 63
ロールパン（バターロール） 66

仕　様

項目		仕様
電源		交流100V、 50Hz - 60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、700W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,250W（ヒーター1,220W）
オーブン		消費電力1,300W（ヒーター1,220W）
温度調節範囲		発酵、100～210℃、250℃ 250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。
外形寸法		幅496×奥行454×高さ347mm
加熱室有効寸法		幅325×奥行370×高さ240mm
質量（重量）		約17.0kg

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。また、アフターサービスもできません。
※高周波出力1000Wは短時間高出力機能（最大3分間）です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※メニュー表示等の待機時消費電力は、約3Wです。

お客様メモ

購入店名　★後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるときお役に立ちます。

電話（　　　－　　　－　　　）

ご購入年月日：　　　年　　月　　日

愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか		お願い	
	●電源コードや差込プラグが異常に熱くなる。 ●スタートキーを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●こげ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。 ●オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。	▶	故障や事故防止のため、コンセントから差込プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

株式会社 日立ホームテック　　株式会社 日立製作所
〒105-8430東京都港区西新橋2丁目15番12号　電話（03）3502-2111

 NH105793-02·2001-09（日）